

《宗喀巴大師上師瑜伽法》

（《兜率天內院百尊讚》）

上師圖敦索巴寧波車講授

一九八六年三月，第二屆覺悟之旅慶祝活動（Second Enlightenment Experience Celebration）結束時，怙主上師索巴寧波車在印度達倫色拉 McLeod Ganj 兜率天內院閉關中心講授此法。錄音由 Ingeborg 和 Ailsa Cameron 謄寫，並經 Udis Balodis 校對和編輯。

註釋經重新編排和整理後，現分為不同的標題。在重行編輯期間，某些資料可能因而散佚，詮釋也許未能恰如其分，編者僅此致歉。曼達供、大禮拜和水供法的章節，包含加行法 (*ngön-dro*) 詳盡的開示，因此在此《兜率百尊》七支供養的講解以外，另設編章，以茲說明。

騰本於一九九零年由 Uidis Balodis 和高班寺 (Kopan Monastery) 首次刊行。善慧增上二零零七年十月於香港編譯。

【發心】

研讀此甚深道上師瑜伽的教法時，不應只著眼於今生的利樂。這種發心並不清淨，是不折不扣的世間法，應完全斷除；更不能萌生謀求來生安樂，以至個人解脫的念頭。此上師瑜伽不僅是密法，更是無上瑜伽部的密法，其中以略觀法、報、化三身為起始，並以上師融入自心的無上部密法為終結。為此，研讀此法唯一的動機，是殊勝的菩提心。

應思惟：『由業力煩惱引生的五蘊，被妄念的種子所污染，便是所謂的生死輪迴。只是獨自掙脫六道的羈絆，並不足夠。為了量等虛空的大恩如母有情，必須利用現有的人身，證得一切種智。』你現時擁有的人身，具八有暇十圓滿的功德。只是一天、一小時、一分鐘，甚至一秒，你都可成辦重大的義利、來生的安樂，以至希望得到的東西，例如人天身、財富、美滿的生活環境、賢善的助伴等等。不論你渴求解脫，或開悟無比的快樂，你都可如願以償。藉著現有的人身，可積集以上種種安樂的善因。

要成辦暇滿人身十分艱難，你能否在來生修持佛法，積集以上的善因，實在是未知之數。要再次覓得這副暇滿人身，事實上困難得很。這是很重要的一點。此外，你現在擁有的暇滿人身，也不會維持很久。生命是如斯脆弱，尤如水泡。何時死亡，不得而知。你可在今日死掉，也可在讀著這本書時辭世，更可在這一刻一命嗚呼。

要善用人身，修持佛法，生起菩提心，證得一切種智，引生暇滿人身至圓滿佛果的證量，必須如法依師，修習上師瑜伽。

應思惟：『為了量等虛空的大恩如母有情，我必須速速成就一切種智。現謹研讀宗喀巴大師的上師瑜伽（《兜率天內院百尊讚》）的註釋。』藉此引生清淨的菩提心。

【修《兜率天內院百尊讚》法門的利益】

你們也許聽過或讀過佛陀對大師所作的授記。我不再在此詳細交代。毫無疑問，大師與佛父文殊無異無別。從邏輯角度，以至生平事迹，都可證實這一點。佛陀及多位大德，都曾多番預示大師的降生，聽聞他們的言教，令人對大師深深景仰。在《文殊根本續》中，佛說：『我入滅後，你將現童子之身，履行佛的事業。』佛更說道：『屆時名為「極喜」的寺院（即甘丹寺）將會成立。』此外，在《迦當變化經函》中，佛說：『我其中一個化身，將是一名比丘。』蓮華生大士也說：『善慧名稱是文殊的化身，更是顯密教法的掌持者。他將會降生於世，向有緣被調伏的眾生開示佛法。』由此可見，有大量可靠的經教和論證，說明宗喀巴大師的來歷。

無量淨土的十方諸佛，也異口同聲地說：『大師是十分勇敢的菩薩。他澄清龍樹、無著的學說，廣弘佛陀深、廣二派的教理。』為此，大師獲得「三界法王宗喀巴善慧名稱」的美譽。帕邦嘉寧波車說：『虔敬地

把大師的名號銘記於心，可藉此得到解脫，獲得修法的順緣，今生以至開悟都得享安樂。』我想這特別是指究竟的安樂。

有緣修持此上師瑜伽，比有緣學習其他教法，以及修習其他法門，更為幸運。視根本上師與宗喀巴大師無異無別，更能奠定今生以至開悟一切安樂的根源。修持此上師瑜伽，能把你聞、思、修的教法導入正軌，產生真實利益。事實上，佛說的每一種法門，不論顯密教法，都是為了調伏內心。這是唯一的目的。不管聞法、思惟、修行，統統是要令心調柔，而此法便能發揮這樣的效力，令聞、思、修不致流於表面，而是令心與法交融，降伏煩惱。

聞、思、修道次第時，合修此上師瑜伽，不會被違緣阻礙。障礙共分三種。《六加行法》註釋中，指出行者應在獻曼達後，向功德田作三大事啟請，禱文中提及外障和內障，而在註釋中，則提到外、內、密三種障礙。內障為煩惱。外障為情與非情（四大）的侵害。這些都是由自己的業力煩惱引生，但卻能令修行中斷。疾病便屬於外障。密障是指自身被惡人或邪師操縱，例如國王或某些有情，失去修習道次第的善緣。

其中一部註釋提到這一點。不過，修持此上師瑜伽，你便不會被外、內、密災障侵擾。

你更不會因沾染穢氣（*trig*）而患病，例如癱瘓。穢氣不是指工廠排出的廢氣。我認為，心無垢濁，外穢無隙可尋。違犯受灌頂時接受的三昧耶戒，是最惡濁的污染，癱瘓便是由此而來。違犯聖身的三昧耶，果報是患上癲瘋病，以及多種疾病；違犯聖語的三昧耶，令人變成啞巴；違犯聖意的三昧耶，果報是瘋狂失控，內心煩擾不堪。修持此上師瑜伽，能保護你免受外穢內濁侵擾。

修此上師瑜伽，你不會背離事師之道。修種種法門時，如以上師瑜伽為基礎，成效便會自然而至，而這一切視乎你依師的心力有多深切。如法依止上師，修行的困難會大大減少，令你不破三昧耶戒，再造惡因，並能淨除以往所作的惡業。既然心無穢濁，外穢也無法傷害你。王魔、龍王、岩石中的大力鬼神（贊魔）、三百六十種鬼怪（頓魔），將不能加害於你。修此上師瑜伽，你能獲得保護，免受侵害。

此外，你更能滿足所願。此上師瑜伽還可特別令你獲取廣大、速疾和甚深的智慧。帕邦嘉寧波車說：『只是誦《兜率百尊》一個月，同時修廣大、明了或速疾智慧的法門，該種智慧定必有所增長。這是有經驗為證的。毫無疑問，修習此上師瑜伽，行者可一生又一生值遇大師的教法，死後往生兜率淨土。』由此可見，修持此法的利益多得不可勝數。

眾所周知，誦《無緣悲心頌》可治療嚴重的風疾。患者也許須入關做特定的觀想。此外，念此頌文也可免卻武器的損害、治療癱瘓、止雨、降雨、禁制令人癡狂的鬼怪。由此可見，有多種有關《無緣悲心頌》的法門可供修習，既可令自己的修行持續不斷，又可利益其他有情。

西藏大德慧獅子的弟子杜那巴，在名為「色」的山谷打座。那裡有戶人家，富甲天下，但戶主的兒子被王魔附身。家人用盡種種方法，王魔仍是纏身不放。有一天，負責管家畜的牧羊人說：『我在山上有時見到一頭巨大的犛牛，有時見到一位僧人。』那家人於是往禪房看過究竟。他們請求杜那巴下山，為家中的兒子修法。起初，杜那巴婉拒請求，但經他們苦苦哀求後，杜那巴應允進行觀察，發現調伏王魔的時機已經成

熟。他說：『我看看能否幫得上忙。如果可以，我會下山到你家。首先，拿走我一雙鞋，一顆數珠，把鞋子掛在天花板，吊在你兒子坐的地方上面，再把數珠放在窗旁，聽聽你兒子有什麼話要說。』他們依吩咐做後，王魔叫苦連天。他見到大山壓下，數珠化成恐怖的忿怒尊，把他重重圍困。王魔慘叫著：『我還可躲在哪兒？』那家人再拜訪杜那巴，交代所見所聞。杜那巴知道自己可駕馭王魔，並有能力幫助那家人的兒子，於是下山，迫令王魔作出承諾。王魔在杜那巴面前答允，哪兒有人念《無緣悲心頌》，便不會加害那裡的人。杜那巴說：『如你違反承諾，我會立刻把你碎為微塵！』王魔答道：『你是菩薩，請大發慈悲！處處都有人念《無緣悲心頌》，你叫我何處容身？』我想王魔指的地方是西藏。杜那巴於是叫他去意大利！我說笑的！《無緣悲心頌》的特殊利益之一，是王魔答應不會加害念此頌文的人。被王魔侵害時，人會突然昏倒，雙眼反白，顫動不已，但未必人人都有同樣的反應。因此，對自己或別人的修行來說，此法都是取得成功的要訣。

行者修此法時，視宗喀巴大師和自己的上師無異無別。此舉能令行者獲得今生以至開悟一切安樂和順緣，更能令行者的聞、思、修發揮作

用，不論做什麼都成為清淨的行持，即心與法合、法與道合、行道無礙。所謂「心與法合」，是指下士道暇滿人身至業果的證量。如對輪迴深生厭離，所作的聞、思、修便成為解脫之因。所謂「法與道合」，涵蓋的是中士道的法門。基於修行的主要障礙為我愛心，故此「行道無礙」是指生起菩提心。具有菩提心的話，聞、思、修任何法門都成為覺悟之因。菩提心是大乘道的門檻，行者可藉此圓滿道上的修行，成就一切種智。為此，「行道無礙」含攝大乘道每一個環節。

修持此上師瑜伽，你不會被內外災障侵擾，免卻穢氣、癱瘓、龍、王魔、贊魔種種魔祟。此法更能令你如願以償，特別是成就廣大、明了、速疾、甚深、講說、辯論、著述七種智慧。毫無疑問，你會生生世世值遇大師的教法，死後往生兜率淨土。

【前行禱文】

祈請獲得上師的證量

具足勝德本師寶 請住我心蓮月上
由大恩門垂攝受 願賜身語意悉地

具足勝德本師寶 請住我心蓮月上
由大恩門垂攝受 願賜共不共成就

具足勝德本師寶 請住我心蓮月上
由大恩門垂攝受 乃至菩提堅固住

短曼達讚

大地塗香敷妙花 須彌四洲日月嚴
觀為佛土作供獻 有情咸受清淨剎

皈依發心

諸佛正法賢聖僧 直至菩提我皈依
我以所行施等善 為利有情願成佛

觀根本上師安坐頂上，現宗喀巴大師相，想像大師含攝上師三寶。同時，觀想大師在每位眾生頂上。後觀甘露流降，淨除自他二障，成辦種種證量。

九句宗喀巴大師讚

果源牟尼金剛持 無緣悲藏觀自在 無垢智王微妙音
摧盡魔軍秘密主 雪嶺智嚴宗喀巴 總攝三寶師佛前
三門恭敬誠祈請 加持自他得解脫 賜予共不共成就

無論上師現何相 眷屬為誰壽多長

淨土如何稱何名 惟願我等能證得

唵 阿 咕嚕 哇 渣 打拉 蘇瑪地 噶地 悉地 吽

OM AH GURU VAJRA DHARA SUMATI KIRTI SIDDHI HUNG

誦畢每段禱文後，觀自他頂上的宗喀巴大師流降甘露，淨化六道有情的身心，並觀自他生起依止上師至正等覺位所有證量。

【視師即佛】

在尼泊爾索隆恭布，有位大德叫貢千師（Gomchenla）。他是寧瑪派的禪修行者。在座有些人可能見過他。貢千師製了多種藥物，用來解索隆恭布村民所製的毒。那些毒非常厲害，先會在人體內化成蠍子，再變成別種東西——不是龍蝦，而是蠍子！這些毒奇毒無比，化成疾病後，會潛藏於人體深處，應與人所呼召的鬼怪有關。有些西方人行山後生病。返家後診治多年，病情也毫無起色。有些人聽說，要病好的話，唯一的辦法是返回索隆恭布！有幾個人確實這樣做，並且服了貢千師特製的丸藥。貢千師擅於救人非時而死的險難。他好像在去年圓寂，看來是大瑜伽士唐當迦波（Tangtong Gyampo）的化身，也跟唐當迦波畫像中的相貌頗為相似。貢千師曾給我一部論著，是他的根本上師的作品。他的師父也是楚息寧波車（His Holiness Tulshig Rinpoche）的根本上師。我會講解其中一些偈頌，相信對大家有用。

早前約略提到，明白到上師即佛後，應向上師尋求皈依。這會令你生起臻至上師果位的熱忱，不然他在你的眼中，只是教你佛教知識的人，跟學校裡的教師無別，依止他不見得有什麼好處。以往迦舉派的上師曾說：

具德珍貴師 不論作何事

悉皆為善行 所作諸行持

均具此功德 乃至作屠夫

斷人之性命 仍具大義利

有情定獲師 慈悲所攝受

這是指把作惡者的神識，轉至淨土的行持，就如修忿怒密法（例如火供），把人的神識和肉體分離。事實上，不論以武器斷人性命，或以定力截斷命根，都是要達到同樣的目的。

雖現毀戒行 德行卻增長

積集諸功德 師現此行持

乃方便智慧 二者融為一

所謂「德行卻增長」和「積集諸功德」二句，是指善知識身為瑜伽行者，藉著以上的行持，令自己的功德增長，增進自身對密乘道餘下各道的體會，繼而迅速斷除分別見，成就金剛總持的果位；也可說是善知識令有情遠離煩惱，擺脫欲求不滿的心和貪慾，把他們的內心調伏，令眾生取得道次第的證量；又可以簡單地說是攝受有情。至於「師現此行持，乃方便智慧，二者融為一」三句，則是指善知識跟金剛怖畏父母雙尊、勝樂金剛父母雙尊、金剛總持父母雙尊無異無別。這便是觀師行持悉皆清淨的法門，從而止息邪見，因為這種心念是成就菩提道最大的障礙。

即使師說謊 蒙騙眾有情

是承智慧道 種種方便門

德。

引領諸眾生 解脫六道輪
乃至行偷盜 亦為方便行
轉眾生資財 為福德資糧
是以師藉此 斷眾貧窮苦

換言之，這種接引有情的方法，是使用他們的財物，替他們積集功

師忿言苛斥 是為忿怒咒
除障定無疑 拳打復腳踢
乃是作加持 是以諸證量
悉皆由此生 敬師者歡喜
縱師一次過 斷百條人命

乃是佛事業 惠澤眾有情
享用百王女 與之共歡愉
為大樂般若 大印之行持

嘉華溫薩巴說：『簡言之，證量是高是低，在於觀修時信心是大是小。』

據宗座解釋，「觀修」是指憶念師德，引生信心，以及憶念師恩，引生敬意。

溫薩巴續說：『上師為證量的泉源。藉著憶念恩師的德行，願我不觀師過，並以此為修心要訣，堅守承諾，不為障難所擾。』

這是指思惟上師功德，不應尋找上師過失。

克主生傑耶喜也說：『往昔降生的佛菩薩，現今仍在利益眾生，如明白這個道理，便知道具德上師便是那些佛菩薩。』

你可能對此仍有疑問。有一趟，我替一名弟子翻譯時，他提出同樣的問題：『我也教人佛法，但我不是佛，我怎能告訴別人，「你要當我是佛？」這怎麼可以呢？』以往的傳承上師曾就依師之道，說明如何止息對上師產生邪見。他們的開示既簡短又有效，其中一部分已在上文提到。在道次第依師一節中，金剛總持說上師是佛，但你聽到這個綱要時，邪見可能令你想到：『啊！這即是說上師當中，只有一位是佛，不是所有都是佛。』更辯解：『我見到這位上師有這樣那樣的過失，他不曾是佛。他會不會是佛呢？不會，他這又不對，那又不對。』如你刻意尋過，一定可找到上師不善之處。儘管他學識淵博，但如你總是看他的過失，你必定會找到過錯，例如性格急躁，偏袒某個宗派或寺院，對事情不夠持平。

如你聽從邪念，偏執己見，便不會找到已斷眾過，具足眾德的上師，甚至連一個也找不到。結果就如前述，你會把給你灌頂、口傳、註解，

令你成就覺位的上師，當作是凡庸的眾生，而佛陀像是躲在某個角落，或成為神話故事中的人物。如你隨逐邪見，便會認為佛不具備經典所述的種種功德。你會想，他們有那些功德的話，必定會攝受我們，並且已在接引有情。不過，正如克主生傑耶喜說，佛菩薩攝受眾生唯一的明證，便是我們的上師。

善星比丘侍奉佛陀二十二年，但不以清淨心觀師即佛。那麼多年，他都覺得釋迦佛是騙子。他跟隨佛陀托鉢。在一個村莊，有位村婦供佛一把穀粒，佛便為她授記：『藉此供養，未來妳會成佛……』經中說「無相佛」或之類的東西。善星比丘怎樣想也想不通，為何一把穀粒可以令她成就覺位，於是認為佛只是為些許供養，奉承那個婦人，心術不正。儘管佛已在不可計量的時間以前，早已成道，但善星比丘不願觀師為佛，所以一直以來，在他的心目中佛都未曾斷除眾過，具足眾德。

事實上，一切緣生之法，體性都是無常，受因緣條件所限，每秒遷流不息，卻看似永恆不變。感官所接觸的事物，不論是我、五蘊、外境，都只是假名安立。所泛現的境相，都只是你假立的標籤，來自你的內心。

對某物賦予名稱後，那樣東西才呈現出來。看到命名的基礎，給予假名之前，那樣東西並不存在，並沒有我、桌子、花朵、書本、座墊、牆壁、掛畫、兜率天閉關中心。你假立「兜率天閉關中心」的名稱之前，兜率天閉關中心尚未出現。每一日，由早到晚，由生到死，由無始以來的投生，直至開悟，所呈現出來的一切，包括你自己、別人，萬事萬物，都源自假名安立。這是事實的真相，也是事物的演變過程，更合乎邏輯論證。然而，我們深信的是主體、客體、行為、現象，全都無需假名安立，便可獨立存在。這是完全與現實不乎的。即使沒有服迷幻藥，我們已身陷眾多幻象之中！

縱使我們身處迷陣，邪見熾盛，但仍然認為，只有自己才有資格斷定誰是佛陀。經過所謂的深入剖析後，你始終相信，只有自己才可作出絕對正確的判斷。這是很普遍的問題。明白到自己的想法是多麼荒謬，對如法依師將大有裨益。假若所見的一切都真實無誤，其餘一切也必定是正確不疑。換言之，所有幻象、所有事物都是真的，都與事實相符，包括有常的觀念、自性存在的觀感，甚至把白色的雪山看成是黃色，把大地看成是一堆蠕蟲，都沒有什麼不妥。不過，如運用邏輯推敲，便能

證明所顯現的一切，包括這些幻象都有違現實。此舉有助釋除我們的疑慮，增強上師也許是佛的見解，或至少令我們更傾向這樣的想法。如你知道，看來是平凡不過的人，可能是覺者，便會令你對待他的表現、所說的話、所起的心念更為謹慎。對待上師也大致相同。以上的想法，令你更傾向觀師為佛。

返回那位的弟子的辯解。他說：『我也教人佛法，但我不是佛。』我可以這樣反駁：『你說自己不是覺者，所以不讓弟子修如法依師之道。換句話說，你不去消除他們的邪見，也即是說你把他們送進三惡道，而結果是他們都墮下了三塗。除非他們學習，否則不懂得如何事師，不能轉化內心。他們會繼續造業，生於地獄，受苦多劫。這是成辦道次第一切證量最大的障礙。』

眾生之中，父母是積善積惡最有力的對象。對父母造惡業，產生的力量更大，更為險惡，果報比對其他眾生作業為重。如孝養父母，侍奉恭敬，所積集的善業會引生更強的業力，善報也會更大和更為持久。與父母比較，僧伽是更有力的對象，不管對他們積善積惡，產生的業報都

更為重大。再進一步是羅漢、菩薩和佛。藐視一位菩薩，對他怒目而視，惡業比挖掉世間一切眾生的眼睛還要重。反過來說，虔敬地瞻視一位菩薩，善業比向世間一切眾生布施眼睛還要大。兩者實有天淵之別。比佛更為有力的對象是上師。上師是眾多對象中至高無上的。如能善巧依師，行者可在極短的時間內，積集最廣大的功德。不過，假若行者不謹慎事師，即使少許的惡業也會變得極為沉重，引生極長時間的果報。由父母到上師，所積的善惡業不斷遞增。基於對上師所作的惡業，比對其他有情所作的惡業更為厲害，因此那些惡業是生起道次第證量最大的障礙。我們需在這個問題上下點功夫。鑑於在思想和行為上如法依師，是菩提道的根本，因此不論上師是否覺悟，都不要緊。為了圓滿佛果，獲得無比的安樂，你需要從修行中獲取利益。你也渴求至高無上的安樂，以及一切快樂。最重要的是，你不可讓自己生起邪見，必需不斷保持正念，修習依師之道，恆常觀所有曾教導你的上師，為真正的佛陀。我時常提出這個問題，用心思惟將很有幫助。

想起自己的母親，或在千千萬萬人之中見到她時，你會即時很自然地知道：『那是我的母親。』同樣地，每當想起上師，不論是打座或下

座的時候、任何時間，或見到他時，都要盡力轉化內心，即時憶念：『上師是佛。』你可以想他是釋迦佛。如你修本尊法，則觀想：『他是度母。他是某某本尊。』迦當派碩嘉華格西開示的轉心法門，以及《入菩薩行論》，都說只要加以訓練，沒有什麼我們的心不能熟習。為此，如每日打座或下座時憶念這個道理，生起上師是佛的念頭，便會愈來愈容易產生。你見到上師犯錯，想起上師的過失，內心萌生邪念時，由於你早已調伏心念，便會明白是自己出了問題，正在為道次第的修行製造障礙，並會轉而立刻憶記上師是佛。

宗座常說，即使不能視師為佛，但至少不要生起邪見，以免為自己的修行作障。這是整個問題的要點。為此，迦舉派上師以淨相觀師，藉以訓練依止上師的心。如你修勝樂金剛，要點是絕對相信上師是勝樂金剛，百分之百肯定上師是勝樂金剛。不論你修哪位本尊，都要視上師為該位本尊。每一次你對上師萌生邪見時，都應盡快想上師是勝樂金剛、釋迦佛，或某位本尊。你必須恆常不斷確信上師是佛。為了鞏固這種心念，你應閱讀有關上師身、語、意功德的嘉言懿行，例如明理、慈悲、擅於攝受有情等等，即一般眾生所沒有的功德，這將會很有幫助。

保持著這種正念，尊師重道之心和其他功德便會自然萌生。你對待上師的態度會突然轉變，更會心生畏懼。除了尊敬自己較少尋找過失的根本上師外，對於不那麼有信心的上師，你也會想：『他們是根師的化身』，進而萌生敬畏之心。

基於以上理由，以及經典的教誨，你必須在拜師之前，審察上師的功德。這是經常強調的一點。你一旦與上師建立法緣，便有機會對上師萌生邪見。為了圓滿成佛的願求，你必須運用道次第傳承上師的開示調心，依照他們的行持對待上師。如一開始便善加審察，不如理依師的危險便少一些。首先，你必須全盤理解依止上師的教法。不明白事師之道，你便無從修學，不懂得怎樣對治邪見。你掌握到有關道理後，便要看你修得有多誠懇，下了多少苦功。這又取決於你對此法的理解有多深。至於該八種過患，你會犯上幾多種，也視乎你的了解有多透徹。由此可見，你必須對自己負責，好好修行。

歌摩寧波車（Gomo Rinpoche）在印度德里格勒寧波車（Gelek Rinpoche）的房間，向耶喜喇嘛（Lama Yeshe）、百古拉寧波車（Bakula Rinpoche）和

格勒寧波車說法時，曾給予一番開示，對調伏內心非常有效。耶喜喇嘛用完晚飯，返家後談及歌摩寧波車的教誨。寧波車解釋了「上師」的含意，指這個詞語有「份量具足」和「更大功德」的意思。寧波車開始灌頂時，便告訴三位大德：『你們都很博學，我卻不及你們。不過，我倒有一樣你們沒有的東西，就是這個灌頂。就此而言，我比你們有更大的功德。』即使只是一句咒的口傳，或諸如此類的東西，也可令人具有更大的功德。

你見到上師有多少功德，視乎你有多少善業。一切都是業的使然。這也視乎你的心有多調柔，福德資糧有多少，淨除了多少障蔽。有些人首次見到上師時，沒有任何依止心，其後才萌生信心。有些人一開始便有信心，但後來消失淨盡，特別是如果他們跟上師太接近，時間一長，信心就如白雲在空中消失。對這些人來說，離上師遠一點，反而更易引生信心！這便是兩種人的差別。就某些上師而言，你起初不太有信心，但後來因為堅持修依師之道，信心就此萌生。基本上，我們需要了解教法，持續不斷地如法依止上師。

依師之理已在道次第教法中詳細闡述，因此宗座在講解《上師會供》

時，沒有把全部綱要逐點說明。不過，宗座卻非常清楚解釋最重要的觀點，包括道次第中許多關於事師的道理，對調伏內心十分有效。宗座的一句話，已能掃除所有邪見！宗座說道：『現凡夫相的意思，是指具有凡夫的過失和煩惱。』除此之外，我認為此話沒有其他解釋。明白到這個道理後，上師即使示現任何過失，反而可增長你的信心，令你只會看到他的功德。假如你是這樣對待上師，便證明你的事師之道已牢牢扎根。這是依止上師中至為重要的，而你對上師的信心，今後再也沒有什麼可以動搖。了解到以上的論點，有助加強我們對上師的信心。

這也取決於你怎樣看待事情。帕邦嘉寧波車在講解道次第教法時，舉了一個例子：『師父很晚才休息，弟子想早點睡又不行，弟子便覺得上師遲睡是過失！反之，師父很早睡覺，弟子也習慣早睡，早睡便是上師的美德！』從以上事例，便可知一切取決於自己的想法。很多時候，問題源自我們看不透事實的真相，不明白何謂真諦，而真諦是超越我們所見所聞的。很不幸，我們太執著於表面，深信事實便是如此。例如，

一般人想到「我」或見到外境時，都覺得是真實不變，特別是尚未證得空性的人，更相信除自性實有的我之外，「我」再也沒有另外的存在模式。事實上，「我」只是依緣而起，假名安立，但那個人不會認為這是真相。他找不到這樣的「我」，也無法明白這個道理，反而覺得緣起的「我」並不存在。我們就是這樣執著外相，百分之百相信眼前的一切真確無誤，事情本身便是如此。

耶喜喇嘛曾多次發怒，但他說：『既然對方是眾生，我又怎能生氣呢？』喇嘛說的是真心話。對方既然是受苦的有情，無知可憫，他不能對他發怒，這是自相矛盾的。儘管喇嘛沒有貪戀世間八法的心，但卻示現這樣的形相。他也毫不吝嗇，但有時像是一毛不拔。喇嘛有很多這樣的表現。只是我們得悉他內在的證德後，才知道所見到的並不真確。喇嘛圓寂時，出現了不可思議的徵兆。為此，我們怎樣看待上師，跟自己的業力息息相關。

很多時候，上師看似被業力煩惱操縱，歷經死亡與投生，但其後示現不可思議的功德，跟平常的他截然不同。在《善說精髓》事師一節中，

帕邦嘉寧波車說：『儘管上師很粗暴或急躁，但如弟子視他為文殊彌勒，弟子便可累積善因，來生值遇功德跟文殊彌勒無別的善知識。』

這一點大家必須明白。依師之道以信心為首，方法是觀上師為佛。為何要視師即佛？因為我們都想獲利，不想虧本，這是很合理的。即使你的上師很粗暴或急躁，但如你觀他的本質和外相（特別是本質）為文殊、釋迦佛、彌勒佛、金剛瑜伽母、度母、勝樂金剛、密集金剛、時輪金剛或任何本尊，你會獲得釋迦佛、彌勒佛、文殊、度母、勝樂金剛、時輪金剛等本尊的加持。同樣地，如你視他為凡夫菩薩，便獲得凡夫菩薩的加持；視他為大菩薩，便獲得大菩薩的加持；視他為佛，便獲得佛的加持。儘管上師不是大菩薩或佛陀，連凡夫菩薩也不是，但如果身為弟子的你如法依師，便能獲得許多加持；即使上師連凡夫菩薩也不是，但如弟子如理依止，甚至可在上師成佛菩薩之前，預先臻至佛菩薩的果位。如前所述，我們都想獲利，不想虧本，因此要好好修習上師瑜伽。

【上師瑜伽】

前行禱文應誦五遍。為縮略儀軌的緣故，可誦「果源牟尼金剛持……」的九句讚，專心思惟其義。

頌文一開首便提到「牟尼金剛持」。因此，我們絕不可以誤解，各個形相的佛，跟教你佛法的上師有絲毫差別。我們首先要憶念上師瑜伽，明白修此法門的目的何在，這樣反覆念誦才有意思，並可調伏內心。狂亂的心就如非常貧瘠的土地。需獲得上師的加持才可調柔。之後，不論我們修的是顯教或密教，道次第的證量都會像農作物一樣，茁壯成長。我們不單止可圓成佛道，更可享受修行的樂果，以及惠澤群生，獲得豐厚的收成。因此，依止上師在初、中、後三個階段，都對調心裨益甚大。

每次你提到或聽到「上師」一詞的時候，都應想想其真正的含意是什麼。「上師」是法身，是諸佛殊勝的樂空無二智。這種智慧為究竟的

上師。究竟的上師因應我們的業力和心靈的需要，化現為不同的形相。念誦九句讚時，一開始便應憶念上師瑜伽，從而轉變我們狂亂的心。狂亂的心視上師為凡庸眾生，跟佛毫無關係。儘管上師運用種種法門，指導我們成佛，例如化現凡夫的形相，但我們並不願意視師為佛，不想接納上師的本質是諸佛的聖意、殊勝的樂空無二智、究竟的上師。不過，一旦擺脫妄念邪見，引生信心，便能視上師跟諸佛無別。恆常以這種心念對待上師，便是在修習上師瑜伽。

為了增長方便道和智慧道的行持，成就如來的色身和法身，我們必需供養上師三寶。資糧有兩種：福德資糧和智慧資糧。我們可通過修習前行法門，例如向聖物和上師獻七支供和曼達供，積集這些功德。上師瑜伽便包含供養的環節。之後，我們須向上師祈請。不過，如欠缺依師之心，祈請也不能令心向善。你會覺得祈請沒什麼用處，像是在從牛角擠奶出來一樣。你會想：『這個人也是出自娘胎，跟我一樣是血肉之軀，只是凡夫俗子，為什麼要向他祈禱？我是人，他也是人，為什麼我要這樣做？我是在做什麼呢？』儘管你的嘴巴是在誦祈請文，但內心卻是漠然，感覺空蕩蕩的，犹如出現了一個缺口。

你應觀想宗喀巴大師在自他的頂門上。誦九句讚時，觀甘露流降，淨除眾生一切閻障。之後，觀大師融入身體，或進入心輪，自他的身、語、意，遂轉化為大師的金剛聖身、聖語、聖意。

九句宗喀巴大師讚的意義如下：

「果源牟尼金剛持……」

一開始念誦，便應憶念所有上師。他們現作凡夫，向你開示佛法，導你成佛，其實都是究竟上師的化身。不論你有多少位上師，全都是「牟尼金剛持」的化現。這種感受應不假思索，自然萌生。你應不斷維持這種覺受，跟我們常常念「上師為佛，上師為法，上師為僧，萬事萬物，均是上師」偈頌的意義也是一樣。「果源」是指上師為三世安樂的泉源，包括每一種現前和究竟的安樂。

「無緣悲藏觀自在……」

一如前述，應把這一句連繫到直傳上師。

「無垢智王微妙音

摧盡魔軍秘密主……」

粗分魔是指執取實有的無明，以及執我的無明，連同留下的印記。微細魔是指分別見。由於內魔的關係，也引生外魔的加害。大師能消滅群魔，因此他是秘密主。

「雪嶺智嚴宗喀巴

總攝三寶師佛前

三門恭敬誠祈請

加持自他得解脫

賜予共不共成就」

「共成就」是指八共成就。「不共成就」是指大手印的成就，或由依止上師至圓滿佛果的證量。

你應依照以上簡略的解釋，念誦此讚五遍。宗座在講解《上師會供》時，曾說明「誠祈請」的意思。這是指祈請大師令自他的願求得以實現，而我們應祈求的，是獲取依止上師至圓成佛道的證量。

大瑜伽士生傑耶喜說：『值遇上師前，連佛的名字也不會聽到。諸佛都是上師的化現。』如不明白何謂究竟上師，「上師」一詞和《上師會供》的許多偈頌，特別是「汝為上師，汝為本尊，汝為空行與護法」，便再沒有什麼意義。一如諸佛為究竟上師所化，觀音、文殊、金剛手也是上師悲心、無漏的智慧和威能的示現。不過，你千萬不要誤解，只有報身和化身形相的佛和本尊，才是究竟上師悲、智、力的化身。你常常見到、給你開示、教你佛法的上師，則跟究竟上師毫無關係。這上師瑜伽的頌文，已把一切道理融會其中。

直傳上師也是以「上師宗喀巴」的形相示現，因此頌文中說，「善慧名稱足前頂禮誠祈請」。儘管外相是上師宗喀巴，但必須知道名號中「上師」一詞，是指究竟上師、法身、諸佛的聖意。究竟上師因應你的業力，示現於凡塵俗世。因此，教你佛法的上師，即是究竟上師的化身，

諸佛聖意和法身的示現。他們跟佛無異無別，而所顯現出來的身相，我們便稱之為「上師宗喀巴」。為此，上師宗喀巴是佛、法、僧三寶的化身。

「總攝三寶師佛前

三門恭敬誠祈請

加持自他得解脫」

正如在良田播種，種子能夠茁壯成長，心靈成熟時，也可在沒有太多的阻滯下，生起出離心、菩提心、空性見，以及生圓二次第的證量。誦此三句時，可祈求上師令自他內心成熟，獲得解脫。

「解脫」也可說是擺脫我愛心、貪慾和我執的羈絆。貪慾令眾生對輪迴中的快樂戀棧不捨，而執我為實有的無明，則把眾生囚禁在其鐵籠之中。就密法而言，「解脫」是指斷除庸常相和庸常見。由此可見，這個詞是指行者從不尊重上師，以至微細分別見的障礙中獲得解脫。

誦畢讚文後，觀上師進入自心，或融入自己。你的身、語、意，化成上師的金剛聖身、聖語、聖意。這便是此法的精要所在。上師宗喀巴進入自心後，應感受一下什麼是「覺悟」，即第四灌名言灌所述的意義。覺悟是指完全清淨的聖身，以及完全清淨的聖意合一的境界。聖身是究竟上師、法身、殊勝的樂空無二智。聖意是絕對清淨的微細風，以及作為法身車乘的幻身。兩者合一便是我們所謂的「上師宗喀巴」。

【業果】

作了業的話，如沒有其他業的阻隔，一定會引生果報；業力更會增長廣大；此外，如未造業因，不會感受業果；一旦作業，則永不失壞。不運用四力懺悔，對治惡業，惡果定會降臨。同樣地，作了善業，如當中沒有障礙，必定引生善報。

業力比外物增長的幅度為大。一顆小小的菩提籽，可以長成枝葉茂密、果實纍纍的大樹，覆蓋五百輛馬車。業力的增幅還要厲害。一個業因，可以引生無比的安樂，或無窮無盡的痛苦。相比之下，小小的菩提籽長成一棵大樹，沒有什麼大不了。

轉輪王頂生往昔撒豆供佛，其中四粒落在佛的鉢，一粒落在佛頂。就是以這微不足道的供養，產生了不可思議的果報。他投生為輪轉王時，統馭了四大部洲和三十三天，威權無比，財富豐盈。除了感得現前的善果外，更積集了解脫和開悟之因。

上文是以善業為例。以惡業為例的，有以下一則故事。毗舍離生於富有之家，生了三十二個孩子，小兒子跟宰相的公子發生衝突。毗舍離家跟國王關係密切，宰相無從代子復仇。及後，宰相向國王進讒，指毗舍離諸子密謀作反。國王便下令處決他們，把三十二個首級送回毗舍離家。毗舍離感此苦報，因為過往生曾讓三十二個賊住在她家。賊人殺掉一頭牛，在她面前大快朵頤，她感到很是歡喜。就是這樣，她種下了來生的苦報。她雖然沒有親手殺牛，也沒有指使別人動手，但只是一時幸災樂禍，換來了這樣的下場。

想一想這些事例，便會發覺業力不可思議，造夢也想不到這些事會發生。我可以肯定，毗舍離從沒料到會有這樣的遭遇。我們也是一樣，不清楚過往造了什麼業，即使自己做過類似的事，但不會預期這樣的怪事會降臨。由於我們沒有一切種智，了知每一個業的結果，因此倒霉時便一蹶不振，無法接受現實。正如佛在經典中說，造惡業很容易，不消一會兒，但惡報卻難以承受，受苦的時間多麼漫長。就像以上事例，小小的惡行竟釀成如斯的報應。換言之，不論善事惡事是多麼微小，結果都是難以思量的。

還有一則有關微妙比丘尼的故事。她出家前，生了兩個兒子，一個在河中溺斃，一個被狼吃掉，丈夫被毒蛇咬死，房子被燒，雙親死去。她後來改嫁。有一天丈夫喝醉，回家殺了兒子，迫她吃兒子的肉。她逃離家園，改嫁別人，那個男人死掉後，習俗上要她陪葬。我想中東有這樣的習俗。她被埋葬後，那一夜賊人把她挖出來，她便嫁了土匪的首領。那人後來被國王處決，她又再一次被迫陪葬。她接連交上惡運，因為往昔生為公主時，殺了女僕的孩子，但不斷發誓自己清白。就是一樁惡行，令她一次又一次飽受折磨。

同樣地，我們的難題或許接踵而來，身邊的朋友也有類似的遭遇。不久前在倫敦，一名年輕的日本人殺了妻子，把她的肉放在冰箱，留下來吃，跟上述故事很是相像。報章也登了他的照片。時至今日，這樣怪異可怕的事情，我們仍時有所聞。

阿育王為弘揚佛法的君王。除了建造多所寺院外，更在一日內於不同地方，興建合共一百萬座佛塔，積集不可思議的功德。經中曾提到興建寺院的許多功德。有一部著作，按經典內容寫成，指出如有人協助建

寺，不論他贊助多少塊磚，只要寺院一日仍然存在，或直至世界壞滅，每一塊磚（或磚的每一顆微塵）都能不斷為他帶來利益。阿育王有緣建造寺院，上供下施，一生中積集不可勝計的功德，全因他曾向佛作微少的供養。有一天，佛托鉢乞食時，三名孩子在玩泥沙。佛陀很高，三名孩子便踏在對方肩上交供。他們沒有什麼可供養，於是站得最高的孩子將一把沙放進佛的鉢中，想像：『這是黃金。』儘管那只是微少的善業，但果報卻大得不可思議，凡夫俗子實難以參透。

此外，古沙里王生為國君，眷屬無量，威德巍巍，資財不盡，也是因過往生曾向四名僧人奉獻湯藥。只是一點湯藥，卻令他生為帝王，獲得無數助伴。

空性非常微細，難以取證。儘管羅漢已能證空，但卻不能觀見微細的業力，只有佛的聖意才可了達一切。在《滿願金日》（The Wish-fulfilling Golden Sun）一文開首，載述了色拉寺大德般卓湛剛寧波車（Phurchok Jamgoen Rinpoche）撰寫的一段禪修開示。寧波車被譽為是彌勒佛化身，不但博通經論，慈悲為懷，更是持戒精嚴。在那篇開示中，他只是寫道：「業力

深邃難測」，沒有提及道次第中有關業果的綱要。有人認為應作更深入的解釋，但事實上原文只是說「深邃難測」四個字。

既然業力極為深邃難測，因此不應掉以輕心，以為造了一些惡業，不會有大問題，無需承受惡報，甚或會自然消失。《法句經》說：『莫輕小惡，以為無殃，滴水雖微，漸盈大器。』

重大的惡業固然必須禁絕，小的也不可輕易為之。即使所作的惡業很小，但業會不斷增長，惡報也會變得異常沉重和厲害，而且受苦的時間也非常漫長。我們都不願意面對些微的痛苦，連造惡夢也不想，更不喜歡吃味道差的東西，因此，必須盡力禁止自己行惡。同樣地，我們都渴求最些微的歡樂，因此應積極行善，連至微小的善業也應盡力為之，因為善業可令我們長時間獲得現前和究竟廣大的安樂。

只是在功德田等聖物跟前，合掌禮敬，已能帶來八種利益。在《佛說施燈功德經》中，便述說了有關利益，其中包括獲得俊美的身體，五官齊全，地位崇高，人人都會尊敬你，聽從你的說話，住的地方美輪美奐，眷屬賢善，善持禁戒，具足信心（信心是圓滿累積資糧的要素，欠

缺信心，就如燃油耗盡的車輛，無法起行，又或者像停了電的城市，一切全然停頓。此外，更能勇猛無畏，調服煩惱，精勤修法，惠澤有情，獲人天身，得證聖道，圓滿佛果。

佛也提到做禮拜的十種利益，包括獲得莊嚴的色身，金光晃耀，極其美麗，語音和雅，悅耳非常，一聽便令人滿心歡喜，更能處眾無懼，獲得人天尊敬。如想人見人愛，快快樂樂，似乎要做很多禮拜呢！此外，還可與佛、菩薩、羅漢為伴侶，受用豐足，生於上三道，得人天身，獲得解脫，速證無住涅槃（即正等覺位）。簡言之，仍未解脫之際，你會多生多世獲得現前的快樂，進而取得究竟的利益。

六加行法的灑掃功夫也具有十種利益。宗座講解《上師會供》時，指出陳設佛壇前，應先打掃房間。在金洲大師的傳承中，設有佛壇的房間，即是功德田降臨之處，必須非常乾淨整潔。許多奉行迦當教法的格魯派僧人和上師，都把禪房打理得一塵不染，井井有條。在那兒打座，你會覺得思緒通明，易於引生證量。不過，我的房間是別人清潔的，是其他人代我修六加行呢！灑掃房間的善報也是一樣，令你獲得美麗的身

體。別人以至動物見到你，都不會感到不悅，每一位有情都是那麼高興。此外，你的蓋障微薄，更不會生於亂石紛陳，荊棘滿佈的地方，而會生於美不勝收之處。看來有些人，特別是西方人，現正感受往昔累積的善因，而東方的行者則在感受往昔所作的惡因。不過，他們現在修六加行法，則是在積集未來的善緣。打掃房間的另一種利益，是能夠持戒精嚴。此外，你會獲得廣大的受用，生於三善道，以及速證覺位。如向上師三寶作供，即使只是供花，你的身體也不會發出異味，無需花錢買香水塗抹，並會發出自然的芳香，別人也會嗅到你的戒香。我小時候曾遇過這樣的上師，即使年紀很少的僧人也有這陣戒香。我記得大約六歲時，一位年輕的寧波車由紀白斯(Jimbasi)來泰彌寺(Thami monastery)，做會供時一直在睡。他離去後，座位卻留下陣陣幽香。那時候，我想住在山上的人不會塗香水的！這應是過往生和今生持戒清淨所致。有些僧人，尤其是德高望重的上師，都有這陣戒香。經中也說「先拔頭籌」。這是指比別人先取得受用等東西。供花的另一種利益，是所獲得的都是美的，並不會取得醜陋的東西。人人都想得到最好的東西，但有些人總是事與願違，有些人卻往往喜出望外。此外，你也會獲得很多財富，生於善道，圓滿佛果。

供燈也有十種利益，主要是成就五眼六通，以及增長智慧。天眼通是能夠看見遠處的神通。向功德田供燈，驅走外在的黑暗，內心的闇障便會消除，令你獲得分辨善惡的智慧，以及了悟世俗諦等的慧根。此外，未脫輪迴之際，不論你身處何方，不分晝夜都有光明。日間你見到陽光，夜間有月光和電燈照明。看東西清清楚楚，都是往昔供燈的善果。有些人很多個月，日日夜夜都活在黑暗之中，這是因為沒有積集供燈的善因。供燈的另一種利益，是你會獲得許多受用，投生上三道，以及成就正等覺位。

不管供飲用水、濯足水、花、燃香、燈明、塗香、飲食、音樂，基本上都有以上十種利益，只是當中有少許差別。每次誦「阿甘、叭登、布啤、都啤……」時，都應憶念獻上每一種意變的八供和曼達供，都能帶來以上十種利益，積集的功德更是不可思議。

在《大悲蓮華經》中，佛說：「除向真佛、舍利和佛塔作供外，即使只是念起「佛」這個名字，然後作供，也會成為正等正覺之因。」

由此可見，供佛的每一樣供品，都能令你成就覺位。在《觀自在菩薩經》中，佛說：「向殊勝的福田積集功德，儘管只是追求今生的快樂，把功德迴向現世的利益……」，例如說：『願以此功德，成就現世安樂，切勿令我開悟』，「……但在毫無選擇餘地之下，那些功德定會成為覺悟之因。正如農夫一旦播種，只要因緣條件成熟，即使他不斷祈求「種子不要發芽」，種子仍會不斷成長。向佛陀這最殊勝的福田獻供，情況也是一樣。」

我們修自灌頂儀軌時，大部分時間都在獻供，要供的東西多得不可勝數。供完一組供品，跟著又要供這位佛、那位菩薩，供個不停。如果這是無關重要，金剛總持、密集金剛、大威德金剛、諸位傳承上師，也不會儀軌加入這個環節。他們不是不知怎打發時間才這樣做的。我沒去想供養的利益時，不禁疑惑：『為什麼要供那麼多東西？為什麼不一開始便自灌頂？』其實，這是佛陀善巧方便之道，因為累積功德不可或缺。積集資糧是儀軌中經常強調的一點。我們一方面須盡力陳設實質的供品，另一方面要把供品幻化成無窮無盡。

在行為上如理依師方面，包括向上師求法、侍奉上師和供養資具。《善說精髓》便提到替上師抹身和按摩，以及向上師供水等行持。三者之中，物質供養雖然是最不重要的，但應盡可能呈奉品質最佳的供品。我提出這一點好像有點奇怪，但我認為知道一下也是好的。上師瑜伽已涵蓋一切法門，包括儀軌中所作的諸種供養。如法依止上師，利益比修習其他法門更為廣大，因此在《上師會供》中，道次第的禪修以「最勝福田上師前」一句為首。我已解釋「上師」的含意。「福田」指殊勝的功德田，而令我們可迅速圓滿積集至廣大功德的「最勝福田」，便是我們的上師，這又視乎你有否在以上三方面如理依師。觀想向上師獻浴，便可替代實際侍奉上師。

初地菩薩能化現一百副身體作禮拜，積資懺罪。二地菩薩甚至能化現一千副身體。菩薩品位愈高，神通力愈大。我記得不大清楚，好像九地和十地菩薩可化現三千大千世界微塵數的身體，向三千大千世界微塵數的佛作供養，積集功德。不過，我們只得這副身體。它又是多麼脆弱，不像鑽石一樣堅固，而且不能久住。生命是多麼短暫，還有機會時，如不以現有的人身作七支供養，累積些微的功德和淨除蓋障，可說是愚癡

得不可理喻。菩薩有那麼多的化身，而我們只得一副身體，因此必須加倍用功，精進修行。

在《菩提道次第廣論》中，宗喀巴大師說：「復應於此如經說云。〔當以信犁，耕耘福田。〕若未能作，至極堪惜。」大師是說，如有人以務農為業，有田有地，萬事俱備，卻不在適當的季節播種，人人都會說這是重大的損失。一年四季，每季都有適合種植的蔬菜和瓜果，不下種實在浪費得很。如世上有這樣的人，他便是個大笨蛋。同樣道理，功德是一切快樂的泉源。如不把握良機，在每日四座修行，以至任何時間，累積功德，真是愚癡無智。農田一年只可播四次種，或者只是兩次，僅此而已。獲得修成之前，又不能再種其他東西。不過，功德田則不同，每一分鐘、每一秒，每一日，你都可恆常不斷積集資糧。還有機會時，不好好把握，可說是十分可惜。只是浪費一小時、一分鐘，也是愚不可及，損失慘重。大師要表達的，便是這個道理。

明白到大師的一番話，便會發現一日二十四小時，你都有無可比擬的良機和自由，以身語意三門積集樂因，更是沒有人可阻止你的！了解

這一點很有幫助。具備這樣的善緣，根本沒有理由感到沮喪，問題只是自己沒善用現有的機遇修行。

帕邦嘉寧波車說：『我們需不斷積資懺罪，直至成就覺位。身為初學者，應用盡畢生的精力，累積功德，淨除罪障。』寧波車續說：『打座觀修和積資懺罪之間，重點應放在後者。』迦當派賈宇哇格西在道次第教法中，更指出：『如積資懺罪，祈請道次第傳承上師，並按道次第修心，證量便會不期而至。即使你以為用上一百劫，也不會有成就，但在十年內、七年內、三年內、甚至一個月內、一個星期內，都有可能引生出離心、菩提心、空性見的體驗。』迦當派的格西一生專注修行，對於修行的善巧之道，瞭如指掌，以上便是賈宇哇格西的經驗之談。

你可能覺得，自己作惡多端，煩惱熾盛，思緒散亂，連一分鐘也不能集中精神，又怎可在這一生中成為菩薩？連想也不會想自己可以做到。不過，如你聽從宗喀巴大師的教導，像迦當派格西和傳承上師一樣修道次第，這的確是有可能的。諸位大德的生平事迹，已說明他們怎樣修道次第，如何窮盡一生修前行法，淨除蓋障，積集功德，矢志修心。

此外，更載有他們依照實修經驗給予的開示。這些都是修行的基礎。除打座以外，在休息時間也要不斷保持正念，觀察自己身語意的舉動，令三門契合上師瑜伽，或觀修出離心、菩提心、緣起性空之理。這樣甚至世俗事務，都會轉化成積資懺罪的行持。

帕邦嘉寧波車指出，有些人以為做了十萬次大禮拜、十萬次曼達供等加行法，便可安枕無憂，悠哉遊哉，像是一個人辛勞了一整天，身心俱疲，於是大肆休息一番。這樣悠悠忽忽，只會令你一事無成。儘管你完成了若干數目的加行法，但如不持續積資懺罪，懶懶散散，最終只會停滯不前。寧波車跟著說道：『如你是真的在累積功德，懺悔惡作，便無需勞累身心，擔憂累積不夠十萬次的數目。』數目並不是最重要的。如修得善巧，便能累積大量功德，淨除許多蓋障，奠定取得證量的基礎，而證量便會自然而至。儘管你做不夠十萬次，但證量仍會在你心內萌生。

不是說你做了十萬次、二十萬次、三十萬次、四十萬次加行法，便無需繼續修行，也不代表你再沒有任何蓋障。如果是這樣，一旦你完成十萬次加行法，便會蓋障盡除，成就正等正覺。只需少許功夫，便可成

佛作祖。這並不是計算次數的目的。帕邦嘉寧波車說，這是為了隨喜自己的善行，令自己的功德增長，其他人也會為你感到高興。這便是隨喜的法門，可令功德大大增加。

如真的想獲得快樂，事事順利，便必須盡己所能，上供三寶，下濟眾生，積集功德。由於惡業是安樂的障礙，會令善果無從成熟。為此，你必須懺悔惡行，不然就像想從牛角擠出奶，或者想從沙榨出油一樣，肯定是徒勞無功！你雖然是多麼渴求快樂和成就，但從不想快樂從何而來，也不會為獲取快樂而努力，不會累積功德，締造安樂的善因。我們又誦經，又身處佛法流傳的地方，但總是妙想天開，期望不勞而獲，快樂自然而至，不去懺悔罪障，卻妄想惡事永不降臨。

此外，我們每當遇上惡事，受到指責，總在說別人不是。從不想自己曾經作惡，令自己功敗垂成，更不會懺悔以往的惡業，淨除正在成熟的惡報，反而把責任推在別人身上，一再累積不可勝數的惡因。正因為這個緣故，惡事便接踵而來。只要我們一日不停止作惡，為自己製造麻煩，不懺清以往所作的惡業，便會不斷飽受困苦折騰，無從獲得現前和

究竟的快樂，惡事更永無休止。我們只能不斷抱怨、忿怒、嫉妒，生起邪見。不但這一生是這樣子，來生也依舊是一樣。儘管再生而為人，仍會過著同樣的生活，如是者循環不息，輪迴的苦痛便沒有終結。即使我們有機會掙脫這樣的困局，但實際上自己所做的一切，卻令自己永無出期，萬劫不復。

要扭轉逆境，止息惡緣，滿足所願，唯一的辦法是令心向善，對三寶萌生信心，對眾生慈悲為懷。不論生活中的境遇是好是壞，都必須深信因果。不然的話，學法和聞法便只是為了向別人講授，自己卻毫無受用。佛法和你之間便出現很大的鴻溝。正如迦當派格西說：『佛法和你之間的空隙，幾乎可以容得下一個人！』換言之，佛法沒有觸動到你的心，跟你的心相距很遠。

如在日常生活中實修道次第，例如思惟業果法則，這樣不論境況是好是壞，是喜是悲，都成為一番道次第的開示。你會更深信因果，更熱衷於修行。你不想受苦的願求，會迫使你追尋痛苦從何而來。你會發現息滅苦因，才能帶來究竟的安樂。你見到斷除業力煩惱的契機，便推使

你踏上修行之道。由此可見，患病等違緣障礙，都在向你宣說四聖諦的道理。一切不如意的事情，都源自業力煩惱引生的五蘊。我們都不想承受輪迴中種種痛苦，而這些困難正推動你掙脫六道的束縛，但你必須首先捨棄對今生的貪著。要做到這一點，你必須思惟依止上師、暇滿人身（即暇滿人身的三大義利，以及再得人身的困難之處）、死無常、三惡道苦、皈依和業果等下士道的教法。

你歷經的種種艱困，也在驅使你為眾生拔苦予樂。正如你不想面對困難，不願承受些微的痛苦，眾生也有著相同的願望。他們也希望遠離一切憂悲苦惱，獲得現前和究竟的安樂，但可惜事與願違。他們的命途上荆棘滿佈，縱然是多麼渴求快樂，但快樂總是遙不可及。這樣會令你想為眾生做點事情，把他們的痛苦消滅，引領他們臻至正等覺位，進而令你生起圓滿佛果的念頭。

為此，如你每次遇到困難，都把問題歸咎別人，認為自己毫無過失，便顯示出你沒有用心思惟道次第，特別是業果法則。這也證明了你仍未對業果產生信心。

【皈依】

皈依是藏傳佛教四派共通的四加行之一。

宗座在講解《上師會供》時，已詳盡解釋如何觀想廣繁的皈依境。我不會在此再作說明。除此之外，宗座更闡述「普攝摩尼寶傳承」的觀想法，即是把所有皈依境的聖眾，含攝於一尊上師釋迦佛。方法是在額前對開的虛空中，離一個大禮拜身長的位置，觀想廣大的寶座，由八頭雪獅承托著，上有雜色蓮華、月輪和日輪。你的大恩根本上師安坐在上，現釋迦佛的形相。如觀佛的體性為根本上師，可更迅速獲得加持。此外，觀上師現佛的身相，或如許多儀軌中功德田的觀想法，把上師觀為本尊，可獲得更大的加持。宋寧波車（His Holiness Song Rinpoche）曾作出這樣的開示。佛的聖身金光晃耀，頂有肉髻，一面二臂，右手結觸地印，左手結定印，托甘露鉢。

上師釋迦佛的坐姿，象徵他已降伏四魔。不僅如此，他還可藉著開

示佛法，摧毀眾生的四魔。錫崗寧波車（His Holiness Serkong Rinpoche）曾講解佛陀右手結觸地印的含意。釋迦佛告訴帝釋：『過往生你曾廣作布施，以此因緣，你轉生天界，財富豐盈，具足威權。』帝釋答道：『你知道我往昔積了哪些善因，現在感得生天的善報，並且擁有那麼多的財富和威權。不過，有什麼可證明你已成就覺位呢？』我記不清楚寧波車如何解釋，但釋迦佛說道：『我已圓滿累積福慧兩種資糧，藉此圓成佛道。』帝釋反問：『你說我生為帝釋天，但有誰可證明你已成佛？』釋迦佛回答：『有人可為我作證。』他把右掌放在地上，瞬間地神天女現身，說道：『釋迦佛所說的話千真萬確。他已圓滿累積二種資糧，已成就正等覺位。』帝釋和魔眾羞愧不已。如沒有記錯，那個應是帝釋天。總之，觸地印象徵佛已降伏天子魔。

天子魔也可解作欲天。欲天披戴花鬘，向行者射出五箭，令人生起貪慾。宗座在某次說法時，指出那些並非真正的箭，而是種種煩惱。五箭為爭鬥、驕矜、散亂、狂妄、失念。對於想持守淨戒的行者來說，這些都是修道的魔障，能令他們改變初衷，由厭離俗世，轉為貪戀世間，或令瞋念熾盛，造成家庭糾紛，上師弟子不和。此外，想修定時，又令

其散亂不已。想布施時，又令其吝嗇錢財。天子魔便會造成此等干擾。我們仍未降伏此魔，但釋迦佛已將其調伏，故天子魔無法予以加害。觸地印也有這樣的象徵意義。

鉢中的甘露代表佛已降伏死魔、煩惱魔和五蘊魔。如你依佛所教，精進修行，佛會把你的天子魔、死魔、煩惱魔和五蘊魔消滅。

佛穿著藏紅花色的僧衣，具足三十二相，八十隨形好。佛的聖身由光所成，澄明無比，每一個毛孔都在散射光芒。光端復有無量數的化身惠澤有情。他們完成利眾的事業後，便循著光芒返回聖身。釋迦佛的兩腿結金剛座。

釋迦佛的寶座四方，各有一個寶座。這五個寶座由下面一個更大的寶座承托。圍繞釋迦佛的是直傳和間傳上師、佛、菩薩、勇父、勇母和護法。金剛總持坐在釋迦佛後方的寶座，由修行加持派傳承上師圍繞。文殊菩薩坐在釋迦佛左方的寶座，由深觀派上師圍繞。彌勒佛坐在釋迦佛右方的寶座，由廣行派上師圍繞。其後，在深、廣二派的上師下，觀

迦當派的三個傳承，分別是教典派、教授派和道次第派。其下為宗喀巴大師及其弟子的新迦當派。根本上師則坐在佛前方的寶座上，其他上師在其左右。四個寶座上的聖眾均面向至尊上師釋迦佛。

你應視前方寶座上的根本上師，與現作釋迦佛形相的根本上師無異無別，儘管形相不同，但與其他上師體性卻是一樣。這是其中一個觀修要訣。我們可能對某些上師很有信心，不覺得他們有什麼過失，但可能覺得其中一、兩位上師，有很多不好的地方，甚難對他們產生信心。基於依止上師為道之根本，因此帕邦嘉寧波車和其他上師在講解道次第時，曾教導弟子如何對這些上師引生信心。方法是觀那些上師，為自己最有信心、不見任何過失的上師的化身，從而增進自己的依止心，並消除見師有過之心。

你們可能都聽過珠康巴大師的故事。他的禪洞就在色拉寺的上方。他其中一位上師，是教他藏文字母的，但珠康巴大師覺得這位上師有很多過失，因此不把他觀想在功德田。他花了多年時間禪修道次第，但始終生不起證量，於是請教自己的根本上師。他的上師問道：『你觀功德

田時，有沒有遺漏任何一位上師呢？回去想想吧！」他返回禪洞後，開始點算，發現遺漏了教他認字的上師。他再去拜見根本上師。上師便告訴他：「到目前為止，你仍然一事無成，因為你漏了觀想教你認字的上師。現在回去把他觀想為功德田的主尊吧！」對於以上開示，我聽過不同的版本。其中一個是說應觀那位上師為釋迦佛的化身，另一個是說應在釋迦佛的頂上觀想那位上師。珠康巴大師立即如法修持，證量便如滂沱大雨般，滾滾而來。在大師的傳記中，述說了他修道次第的行持，那是多麼不可思議、發人心省，尤以菩提心為甚。從上述故事中，可以明白到，對所有上師具足信心是多麼的重要。

在皈依境每位聖眾跟前，應觀想美輪美奐的桌子。他們對教法的體會，則化成一卷一卷由光所成的經函。佛法分為「教法」和「證法」。前者是指佛開示的義理，具有令心向善的功德。經典每一頁都是由黃金製造，每一隻字則是白銀所成，耀目無比，流著甘露，宣暢法音。註解說經函應在聖眾跟前，但我也聽過把經函放在其右方的說法，即字句起首一方對著我們，尤如西藏典籍的擺放方法一樣，寫有經題的錦鍛向著我們的一方。不論是皈依境或功德田，都可採用這種觀想法。例如，在

金剛瑜伽母的皈依境中，根本上師立在中央，現勝樂金剛的身相，其後方則為一卷一卷累疊的經典，字句的起首便是這樣對著我們。

皈依境聖眾對你十分歡喜。你應憶念他們的功德，銘記他們的大恩，並把自己完全托付給他們，思惟：『由無始以來的投生，我和如母有情一直飽受六道苦痛的折磨，特別是下三道的煎熬。』誦此禱文時，應對三惡道苦和輪迴共通的苦困，例如人道六種或八種痛苦深生畏懼，確切體會何謂苦諦和集諦，並了知自己由無始以來，已無數次歷經種種苦楚，但輪迴的苦卻是多麼酷烈，多麼難有終結。在《上師會供》的道次第祈願文中，有以下一段偈頌：

「業及煩惱極洶湧，三苦海獸恆相侵。」

我不知道海獸是什麼，也許是鱷魚或海豚吧！不管怎樣，這是指三苦不斷逼迫我們的意思。一如洶湧大海，巨浪滔滔，波濤翻滾，煩惱也是一樣接踵而至。一日二十四小時，甚至一個小時內，煩惱生而又生，多麼難以按捺，委實不可思議。

舉例來說，你怒氣沖沖的時候，便不想修安忍心，只是想大發雷霆。那股憤怒是異常地不可遏止。儘管你曾多番聽聞轉心法門或安忍心的開示，並且已很熟悉箇中的內容，但在那一刻卻難以記起對治瞋心的方法。同樣地，貪慾熾盛得很的時候，你的心也是一片昏暗，被慾望完全控制著，尤如身處黑房，又像巨浪沖毀整個城市一樣。只要仍然執我為實有，每一秒你也是如此渡過。

被慾望箝制著時，你什麼也想不起來，已把佛法拋諸腦後，結果你就此造業。你已歷經不少由煩惱造成的三苦，但要承受的惡報還有很多，多得不可勝數。除此之外，你恆常被狂亂的煩惱操縱著，每一日不停造業，積集更多三苦的惡緣。以往的惡因已難以計量，現在還繼續造惡行。你應這樣思惟：『如每一天繼續這樣下去，我便無有出期。』體會到輪迴無窮無盡的痛苦後，應作以下祈請：

「**怖畏無邊生死海，解脫心生求加持。**」

輪迴的苦是多麼深切，多麼難有終結，因此應繼續思惟：

『這一次我獲得暇滿人身，不僅饒具意義，而且極難值遇。此外，更遇到佛陀極其稀有難得的教法。如當下不善用這個機會，成就正等正覺，斷除一切痛苦，自己和其他如母有情將繼續飽受輪迴共通的困苦折騰，特別是三惡道的痛苦。在我跟前的上師三寶，能帶領我等眾生脫離種種苦痛。為了所有如母有情，我必須成就一切種智，現謹向上師三寶皈依。』

你應以這種心念，與一切如母有情尋求皈依。

帕邦嘉寧波車曾就思惟惡道苦，給予以下特別的開示。首先，你應想像自己已墮進下三道，受著極寒極熱地獄的折磨，而那是多麼難以忍受。接著，向上師三寶尋求皈依，觀想甘露光淨化自己的惡業。你可能會想，自己並不在惡道，只是幻想而已。這樣便應思惟：『沒錯，我仍未生於惡道，但卻造了不少惡業，令自己受三塗苦的折騰。』知道自己惡貫滿盈後，應一再憶念上師三寶，淨除自己的不善業。換言之，第一步是想像自己正在承受惡道難忍的困苦，然後皈依上師三寶，淨化惡業。第二步是憶念自己已作不少三塗的苦因，然後再尋求皈依和淨化惡

業。第三步是思惟皈依境的功德，誦皈依文，觀甘露光流射，淨除惡業，並觀想自己已獲得種種證量。

皈依上師

誦「皈依上師」時，應明白跟你結過法緣的諸位上師，雖化現為人的身相，但體性是你的本尊或釋迦佛，視乎你覺得觀哪個形相較為親切。經典中記載，久遠以前，釋迦佛向他的上師寶藏承諾：『在濁世時（即人壽一百歲，稱作淨劫的時候），我會調伏賢劫其餘一千位佛也不能教化的眾生。』我們現在身處南瞻部洲，生而為人，也是淨劫人壽百歲的時候。釋迦佛承諾會在此時接引我們。在佛的聖語種種事業中，為眾生說法是至高無上的。除此之外，沒有更好的方法攝受眾生，令他們脫離諸種痛苦。我們多位上師正在履行佛的事業，開顯我們所需的種種教法，令我們臻至正等覺位。

我想再提一次，即使上師只是給你觀音心咒（唵 嘛呢 啤咩吽 OM MANI PADME HUM）的口傳，並沒有為你講解箇中的含意，但他已在你的心田留下種子。之後，也許在這一生，你累積了更多善業的時候，種子便會發芽生長，令你有機會值遇觀音心咒的教法，聽聞註解，明白密咒乘方便和智慧、色身和法身合一的道理。你會更清楚和深入了解有關道理，能夠修習和生起菩提心，取得道次第的證量。即使種子今生未能成熟，但來生也會發揮效力，令你對觀音心咒的含意無不通曉。曾有雀鳥聽聞龍樹和世親誦經，下一生成為僧人和大學士，對那些典籍瞭如指掌。同樣地，來生你會知得更多，更精進修行，通達觀音心咒的意義。由此可見，上師給你觀音心咒的口傳，必定可逐步引領你到達成佛的果位，這是不用懷疑的。

這些上師跟諸佛一樣，都做著偉大崇高的事業，為眾生開示佛法，引領我們到達正等覺位。如不視他們為佛，還有誰會是佛呢？除了他們之外，沒有人堪稱為佛。這一點在經典中已有證明。如只是以一般見識，錯誤的想法看待他們，便會覺得他們不會是佛的化身，只是一批凡夫俗子。儘管釋迦佛承諾會教導我，但他好像不知去了哪兒，他應該是在某

些地方吧。不清楚他如何可接引我，現在令我成佛的，只是這些凡夫俗子！佛更沒有給我灌頂、口傳、註解、密法開示，凡夫俗子比佛更能善巧攝受我呢！如你相信自己的邪見，便會得出以上錯誤的結論。再進一步，你會認為佛沒有一切種智，不知道心的底蘊，不懂得怎樣接引有情。或許，他雖然具備一切種智，但沒有攝受有情的悲心；又或者他具有悲心，但沒有圓滿的威能接引眾生。由此可見，以上眾多錯誤的見解，都是在顯示邪見的荒謬。事實上，佛具有一切種智，對眾生有著無限的悲心，具備圓滿的威能攝受有情。如一位聖者具有以上種種功德，便可堪稱為「佛」，但只要以上三種功德，欠缺其中一種，便不配「佛」的稱號。

憶念釋迦佛所作的承諾，萌生上師即佛的信心便十分容易。你會對上師更感親切，更易產生作為道之根本的信心，而不會三心兩意，一時想他是佛，一時想他不是佛。至少，你會較傾向想他是一名覺者。我們應糾正自己的想法，以為上師不是佛，只是凡夫俗子。

佛甚至會攝受畜道有情，以及人道以外的眾生。我既已生而為人，

獲得八有暇十圓滿的人身，境遇比畜道有情為佳。跟牠們不同，我能聽，能思考，能理解，能聞思修，已皈依三寶。佛既能攝受牠們，我又怎可能不為佛所攝受？憶念皈依的四個大綱，也會很有幫助。第一，佛是可堪皈依的對象。第二，佛能善巧接引眾生，令有情免於險難，並能斷除眾生的煩惱、所知二障。第三，佛的悲心遍及一切有情，不分親疏遠近，因此佛一定會體恤我的苦困。第四，佛為一切有情服務，不論眾生有否利益他、供養他、是否喜歡他，他也會一律攝受。為此，佛對你愛護有加，必定會令你臻至覺位。這一點能非常有助你視上師的體性為佛，生起依止上師的證量。你應憶念道次第中金剛總持的一番說話，或你認為最感受用的教誨。本著上師即佛的心，或如更有效的話，本著上師即釋迦佛的心，開始誦「皈依上師」禱文。

念誦時，應深信諸位上師的體性為釋迦佛，觀想從皈依境的頂、喉、心、臍、密五處，射出白、紅、藍、黃、綠五色甘露光，然後融入自身。如誦一百零八遍「皈依上師」或「南無咕嚕啤」，觀甘露光從中央的釋迦佛、根本上師和傳承上師流出，首五十四遍作淨化惡業之用，後五十四遍觀想自身取得證量。

你必須深信上師即佛。這是上師瑜伽的要訣，不然便是背道而馳。誦「皈依上師」時，如不觀師為佛，便無法引生淨化惡業的意欲。你相信上師的體性是佛，念誦皈依文便非常有用。你應回想上師給你的開示，以及不如法依師的過錯，例如發怒，生起邪見，違逆師訓，犯別解脫戒、菩薩戒或密乘戒。你必須坦白承認，自己對這位上師做了哪些錯事，對那位上師又犯了那些過失。你應回頭猛省，淨除惡行，特別是對上師所作的惡業，例如傷害師身、藐視師語、擾亂師意、萌生邪念、責難上師和棄捨上師。最後一點已包含一切過失。不過，如逐一反省對每位上師所犯的過錯，將十分有效。你的依止心會更強，懺悔心會更真切，淨障威力也更大。這樣便能在短時間內，滅除對上師所作的眾多惡業。

誦畢作淨障之用的數目後，想像身體已完全清淨，觀惡業化成濁水、黑煙或黑炭等，經毛孔及大、小二便處排出，就如身體骯髒得很，淋浴時垢穢盡除，或像洗淨髒兮兮的水杯一樣。之後，應深信對上師所作的惡行，連少許也不復存在。誦首五十四遍「皈依上師」時，集中觀想白色甘露光，藉以淨除惡業。據悉，觀甘露流降，有助成就幻身。觀光芒四射，有助成就淨光。

做獲取證量的觀修時，應專注觀想黃色甘露光，想像獲得上師一切功德。誦畢餘下五十四遍後，則觀想已取得上師聖身、聖語、聖意種種功德。

如開始時不視師為佛，這樣修不會有任何感覺。如你深信每位上師都與佛無別，便能獲得他們聖身、聖語、聖意的功德。念誦後，觀每位上師一分為二，融入自身，我覺得很有幫助。

你可想像，除了自己外，其他有情的業障也完全淨除，並已取得上師的證量。皈依法門包括三個環節：消除業障、取得證量和獲師攝受。

畏懼輪迴和深信三寶，是聲聞和緣覺修行者皈依的因。悲心是大乘皈依的另一因，行者不能忍受其他有情正在受苦。在《六加行法》第一段皈依文，雖沒有明示：「我和如母有情皈依三寶：：：」，但念誦時應這樣觀修。如宗座解釋，你誦念「皈依上師」或「南摩咕嚕啤」時，應先觀六道眾生現各自的形相，淨化他們的惡業。之後，觀他們為人相。這是很有用的禪修要訣。在《六加行法》的註解中，指出應觀眾生為人

形，但受著各道的煎熬，以便觀想他們在你帶領之下，一起念誦皈依文。換言之，眾生跟你一同念誦「皈依上師」。觀想則沒有分別，即大家一起向上師皈依。在迦舉派的前行法和皈依文中，除了觀想外，還會說明：「我和眾生皈依三寶……我和眾生頂禮……我和量等虛空的如母有情，向珍貴的上師佛陀皈依……」。

皈依佛

誦「皈依佛」時，應觀「出佛身血」等惡行得以淨化。你可能會想，自己沒有做過此事，要將之懺淨，真是莫名其妙。不過，無始以來所犯的過錯，我們實在無法記起。做了這樣的惡行，也不足為奇。往昔魔羅向佛擲石，佛身雖非血肉之軀，但因凡夫業緣的使然，眾生便見到佛身出血。對聖物妄下判斷，例如論佛像佛畫美醜，也屬惡業。曾有瑜伽行者讓阿底峽尊者看文殊像，問道：『手功好不好呢？我花了四個金幣的啊！』尊者答道：『文殊像無分好壞，但手功一般。』為此，如你需作

出評價，便應如尊者一樣作覆，不應說：『這度母像身太瘦』或太胖，或諸如此類的東西。這樣實屬不敬，像是說佛身有瑕疵。以佛像作抵押，當作普通物品典當，也是不敬的。此外，不以弘法利生為宗旨，把聖物當貨品買賣，這種生意非常差劣。以瞋恨心破壞佛像佛塔，或把裝藏的咒和物料挖出，也是不善業。

此處要懺淨的，包括毀犯和破損皈依佛寶的學處和律儀的惡業，包括共通和各別的惡業。我們皈依三寶時，除接受皈依的律儀外，還承諾會遵守三條「應修學處」，以及免犯三條「應遮學處」。皈依佛寶後，便不應依止外道諸師，而應憶念佛的功德，即使佛像破損，以泥巴或任何物料塑造，都應視之為真佛，放在潔淨的高處，不得丟進垃圾堆或跨過，連一小片也必須珍而重之。

如誦一百零八遍「皈依佛」，五十四遍應用以淨除毀犯學處的通、別兩種惡業，餘下五十四遍則作獲取佛聖身、聖語、聖意功德之用。聽聞道次第教法和研修《現觀莊嚴論》或《七十空性論》時，都會聽到有關佛三業功德詳盡的開示。你應在念誦時回想這些內容。

佛的聖意有兩種功德：智功德和悲功德。佛對你的悲心，比你對自己的關注強千萬萬倍，實在不可思議。在《寶性論》中，以九個例子說明佛事業的功德。研修此論對修心大有裨益。誦「皈依佛」時，應憶念佛的功德，例如十力、四無畏、十八不共法等，並想像已取得這些功德。

修皈依法門，特別是皈依法寶，所研讀的經典或哲理（例如中觀見），都變得非常有用。明白中觀哲學，令你的皈依修持極具深度。愈了解中觀見，你的信心愈大。你修皈依時，會清楚明白道理何在，更會為曾習中觀見深感高興。不然，你對皈依的理解一開始便非常有限。皈依法門的內涵，包括了淨除惡業，以及成就道和果兩方面（即佛的三身）。廣大經論便說明了這些道理。這一切都融會於皈依之中。

誦「皈依佛」時，觀四部密續本尊、賢劫千佛、藥師七佛等散射甘露光。完結時，深信自己和其他有情，獲得諸佛每一種的功德。

皈依法寶

此處也包含三個環節：消除業障、取得證量和獲得攝受。誦「皈依法」時，應觀想經典散射甘露光，完全淨除你對法寶所作的通、別兩種惡業，包括毀犯學處、不敬佛法，例如謗捨正法、把經典當作普通物品，或賣經為食。修取得證量的觀想時，主要獲得的是滅、道二諦的證量，即見道和修道的無間道。換言之，即悟空的般若智慧。如未曾廣泛學習經論，不大知道這是什麼，便應想像已取得依止上師至圓滿佛果的證量。同時，觀眾生對法寶所作的罪障得以淨化，明白教理之餘，更通達整個菩提道。

念誦「皈依法」的禱文，並作淨障觀想時，思惟以下的道理將十分有用：執取自性實有的無明，是多麼遺害無窮，應盡量體會其禍患。即使我們尚未證空，但也會認同佛的說法，即心於五蘊上假立名稱，「我」才會存在，這是顯而易見，合乎邏輯的。不依假名處和心而存在的「我」，連微塵那樣小的也沒有。沒有人會迫你：『你不信「我」是自性實有的

話，便把你關進監牢，讓你吃盡苦頭！」或者：「你不信「我」是真實存在的話，便充公你的積蓄和財產！」事實上，自性實有的「我」從未存在，就像這一刻，你手中並沒有數百萬元。執我為自性實有，是毫無道理的，也不會有任何好處。不過，你不斷執著獨立自存的「我」，帶來不可勝數的問題。這執著實有的無明，更是輪迴的根源。我們所想像的「我」，是多麼與事實不乎，因此而起貪起瞋，被煩惱蒙蔽，又是多麼愚不可及。

誦「皈依法」時，應沉思此等痛苦、違緣和困惑，以及自己如何因無明萌生煩惱。之後，思惟業果法則、下三道苦、上三道苦，以至十二因緣。輪迴的苦既無起始，也難有終結。生死之際所有的艱困，也是由此而來。無明是多麼險惡，為禍無窮，比千千萬萬條毒蛇、千千萬萬顆原子彈還要危險。我們應以此為例，思惟執我為實有的無明，比眾生都變成你的敵人，向你拳打腳踢，甚至置你於死地，還要厲害。沒有這個「我」，便不會被千千萬萬條毒蛇或千萬顆原子彈侵害。世上也不會有人可傷害你。反之，即使沒有武器加害、沒有毒蛇、沒有人要襲擊你，但無明卻令你造業，墮下惡道受苦。為此，我們應厭離苦因，尤以無明為

甚。這樣觀修很有助益。

需予淨除的四種惡業中，首要的是謗捨正法。在《廣論》和帕邦嘉寧波車的道次第教法中，引用了一部經的內容。釋迦佛告訴文殊菩薩：『謗法的業力很微妙。』這裡不是說業力微不足道，一會兒便會消失，而是非常沉重。釋迦佛還說：『文殊，說佛某些法好，某些法不好，便是謗法。』如你想：『這是佛為菩薩說的法，那是佛為聲聞緣覺說的法』，便屬謗捨正法。換言之，你是在想：『這些法不是給我修的，是給菩薩修的，那是給聲聞緣覺行者修的。』或說：『這些法可修，那些不可修，這不是給菩薩修的。』又說：『此法屬聲聞緣覺乘，是給小乘人修的，不是給我修的。』還有：『噢！我是大乘行者，無需學聲聞緣覺的法。小乘律儀的教法，不是我學的。』以上都屬謗法。同樣地，如小乘行者說：『這是大乘法，不適合我的。』這樣也是謗捨正法，特別是他們明知那是佛的開示。不過，即使他們不知道，但也已作了謗法的惡業。有些尼泊爾人不會從西藏上師學法或受灌頂。他們較熱衷上座部的教法，以為大乘法是龍樹菩薩說的，在龍樹菩薩之前並不存在。在斯里蘭卡和一些國家，有些人確實是這樣想。他們認為，藏傳佛教完全是西藏上師

自創的。事實上，藏傳佛教也是由佛所說。說以上一番話者，便是謗捨正法。

此外，說某些法不是給菩薩修的，也屬謗法的惡行。實際上，沒有一法不適合菩薩修學。佛說的任何教法，菩薩都必須懂得。為什麼呢？因為菩薩的願求是惠澤群生。他們必須知道，哪些眾生只是有緣證得小乘涅槃果位。不論是聲聞或緣覺涅槃，菩薩為了引導行者到達果位，都必須學習那些法門，以便說法導眾。換言之，如眾生有慧根的話，菩薩便可依照他們的業力，引領他們至正等覺位。為此，菩薩必須通達藏傳佛教四派的教理，以便帶領緣份不同的眾生，到達開悟的境地。對某人來說，某派的教法並不對機，難以理解，也許寧瑪派的較為適合，更易引生信心。由此可見，眾生的業可謂千差萬別。

如你認為，學《現觀莊嚴論》、《俱舍論》、《釋量論》純屬理論研究，只能增長思維能力，對修心無用，因而放棄修學，便造了謗法的重大惡業，更貶抑了佛陀的教法。如某人對皈依和業果這些基本的義理，欠缺充分的理解，以及實修的經驗，便頗容易萌生這樣的誤解。

如你想：『這些道理太難明白』，或者：『這不是適合我修的』，便是謗捨正法。就以《六座瑜伽》為例，誦母續三昧耶時，會見到有關「二種印」的律儀。所謂「二種印」，即觀想出來的手印母（智印）和實體的手印母（業印）。儘管你還未達到這個程度，但如你捨棄這個法門，或覺得有點厭惡，便是謗捨正法。修此法可能仍未合時。不過，你必須相信其助益，並發願他日自己有資格修持。用手印母是取貪慾為道的方便法門。同樣地，即使你不明白大經大論的內容，但也不應想：『這不是給我學的』，而應這樣想：『我現在雖然不懂得，但他日定會學習，明白當中的道理。』這是發願，不是捨棄。據教法所示，你應祈求將來可學懂有關的經論。

帕邦嘉寧波車在講解皈依時，指出藏傳佛教四派都是佛的開示，說這派好，那派壞，也屬謗法的惡行。有這種分別心，基本上是不明白道次第教法的首部分綱要，即道次第的四種殊勝。寧波車以畫為例，說明這個道理。要畫成一幅畫，須使用顏料、色彩、畫筆、鉛筆等等。這些東西雖各有不同，但每一樣都互相配合，沒有一樣破壞畫的協調。同樣地，不論小乘佛法，或大乘波羅蜜多乘和四部密續的教法，以至藏傳佛

教四派的不同論調，一概都是令眾生開悟的法門，沒有一樣有達成佛的宗旨。

道次第教法的第一種殊勝，是「通達一切聖教無違殊勝」。第二種殊勝是「一切聖言現為教授殊勝」，即甚至一字也不可忽視。這是聞、思、修道次第取得的體會。第三種殊勝是「易獲佛陀密意殊勝」。這是指不論你學什麼，例如《釋量論》、《俱舍論》等五大論，都可以很容易把有關內容，連繫到三士道的綱要。換言之，那些經論都是三主要道，特別是空性見的註解。宗喀巴大師在《三主要道頌》中指出：

「諸佛經典的要義為出離心，佛及佛子稱頌之道為菩提心，欲求解脫的賢士之門為空性見。只要不虛妄的現相緣起和性空仍有分別，便尚未通達佛的清淨見。」

「尚未」是指，即使有人對空性有點體會，以為自己已證得空性，但只要緣起和性空對他仍有分別，不論他怎樣以打雷那樣大的聲音，向十方世界宣示自己悟空，事實上他還未證道。

大師續說：「依仗上師這位善巧的船長，登上道次第的舟航，便能橫渡廣大經論的汪洋，無風無浪地立即找到佛的清淨見，覓得三主要道這海中之寶。」

帕邦嘉寧波車在道次第教法中，提到跨過經典、佛書，也屬謗法的惡行。傳承上師常常指出，看經書時用口水翻頁，是不敬的行為。明白到這一點，而見到別人這樣做時，便不會依樣畫葫蘆。此舉會積集惡行，妨礙你取得證量，因此切忌模仿。我從未見過西方人這樣做，但知道此事總是好的。鈴寧波車(His Holiness Ling Rinpoche)在大吉嶺講解道次第時，說道：『用口水翻經書，會令你墮入金剛地獄。』寧波車指出，應在旁邊放一杯清水，點濕指頭，然後才翻頁，或點算頁數。如不知道此舉會犯不敬典籍的惡業，而見到別人這樣做時，便可能有樣學樣。寧波車更勸諭大家不要把報紙掉進廁所。這可能是指藏文報紙，我不大肯定，但當時聽來的是英文報紙。在時輪金剛灌頂中，宗座說應盡量避免對印刷品作出不敬的行為。不過，英文刊物現時比比皆是，似乎也沒有什麼辦法。

此外，在經書上標明某些句子或道理，方便搜尋，或突顯內容，也必須多加留意。很多藏人會用齒垢，標明經書上的段落！這是因為在西藏不易買到膠水，所以齒垢是最方便的東西。藏人會挖點齒垢，塗在經書上，貼上一片紙，標明重要的地方。他們這樣做，也是因為沒有學過道次第，以及依教奉行。如你在經書上劃上標記，當作供養，便尤如替佛塔髹漆，或繪畫佛像，是可累積功德的。不過，如你當經書是普通的物件，便不是在積德，而是在造不敬典籍的惡業，會令你墮入黑繩地獄。我甚至懷疑塗上顏色是不是惡行……我在經上劃上標記時，會質疑自己這樣做不如法，但我想應該是可以的。我們繪畫佛像時，也會用上不同的顏色。最重要的，是抱著什麼樣的態度。

帕邦嘉寧波車在道次第教法中，還指出風吹走經書的紙張時，可把念珠放在上面，否則你不能在經上放任何東西。耶喜喇嘛圓寂後，我離開美國，跟護聯會委員會成員一起拜見宗座。我請求宗座為護聯會給點意見。那時候，我們送給宗座的，不是佛經，只是一本小冊子，並請他加持一個佛塔。佛塔是放在小冊子上面的。宗座便說：『不應把佛塔放在經書上。』知道這些細節很好，否則每一日你都會造障道的惡業。

我上次在夏威夷巡迴說法時，曾造訪某些弟子的家。見到他們的佛壇，感到既驚訝又歡喜。其中有一位弟子，我不知道他有多專業，但他好像自己一手設計房子和佛壇，完全沒有浪費任何空間，真可謂地盡其用。他把所有經典、西藏文獻圖書館多年前出版的一小套叢書、藏譯英的典籍，以及其他佛書，井然有序地放在書架最上一層。下一層則安放佛像，更有玻璃門覆蓋前面，十分清潔整齊。打開書架的另一面，你看內面是平的，應該沒有什麼，但其實放著很大的手鼓、鐃鈸和其他從菩提迦耶或達倫色拉買回來的法器。我想他真的是應有盡有！那是在別人家中所見最好的擺設……我肯定還有其他我沒見過的！不過，只是看他家裡禪房中佛壇的模樣，便立刻知道這家人懂得皈依的道理。我把此事告訴他們。他們聽到自己做得如法，也很感高興！

此外，包經書時，不要像裝行李或背包一樣！你應想像自己正在供僧服。這樣每一刻也是在累積功德，即安樂的善因。不這樣想的話，便會失去積集善業的機會。你可把所積的功德，迴向給每一位有情，這是很了不起的。一部道次第典籍說：「謗法的惡業很沉重，比破壞世界上

所有佛塔的惡業還要厲害，而捨棄經典的惡業，則比殺掉恆河沙數的羅漢的惡業還要嚴重。」

虔敬地把佛經、佛像或佛畫等聖物，放在潔淨的高處，對心靈頗有助益。放得亂七八糟的話，你的觀想不會清晰，更會心煩意亂，不能憶記所觀修的對象。反之，如佛壇整齊乾淨，內心便會悅意平和，清明在躬。由此可見，佛壇的擺設會影響我們的心。

另外，必須把見、行有誤的宗教書籍，與佛經分開擺放。傳承上師講道次第時，通常會在皈依部分給予這個開示。在佛壇上，如把佛經和其他書籍放在一起，你的心便會受到影響，也許令你不能清楚了解和深信正見。對凡夫來說，其中一種正見是業果之理，另一種是空性正見。

說回上文那對夫婦。我細心觀看他們的藏書，幾乎檢查了每一本。他們把諸位上師的著作放在一處，多數是達倫色拉那兒出版的書籍，包括梭巴格西寧波車 (Geshe Sopa Rinpoche) 和立頓格西寧波車 (Geshe Rabten Rinpoche) 教法的譯本。我肯定他們都讀過全部的藏書！此外，缺了頁或

破損的佛書，你也要予以尊重。見到有人放在地上或路上，應虔敬地拾起來，放在潔淨的高處。你可能仍可看到一些內容，甚至一兩個字母，而這些便是菩提道的開示，能令你斷除二障，成就覺位的教法，應視之為真實的法寶。在西藏和索盧恭布等地（我出生的地方），人們會在雨水不會沾濕的石上造矮牆，髻上白色，像是佛塔一樣，並把缺了頁的經書等放進去。由於經書不會被雨沾濕，因此也屬敬法的行持。如果沒有其他辦法，最後一個選擇，便是一面念「唵阿吽」，一面把經典燒掉，不然把經典放在地上，你和很多人會因而造業。迦當派格西是道次第的傳承上師。如他們見到一張印有佛法的紙，掉進廁坑，也會伸手進糞尿中，把那張紙撈起來，放在高處，以示尊重。

此外，把經典當作一般東西，作抵押之用，或賣經為食，也是謗法的惡行。你們也許聽過傑岡巴大師（Lama Serkhangpa）的故事。他是觀音法門的大瑜伽師。有一家人，請大師和四位僧人到家中做會供。那家人捉襟見肘，便賣了十二卷《般若經》，用得來的錢買食物，供養大師和其他僧人。大師受供後，身體疼痛不堪，於是在定中觀察，見到一個白色「阿」字，在體內四處游走，令他痛不欲生。大師常常親見觀音菩薩，

便向菩薩問個究竟。菩薩說道：『那家人賣了經典，用得來的錢買食物。你吃了那些東西，便感到不適。你的蓋障非常微薄，所以即時受報。那四位僧人現在還好好的，但死後卻會生於地獄。』菩薩指示大師以金汁抄寫《般若經》，並修除穢法(*drutor*)。如有人吃了用販賣佛像佛經等得來的錢買來的食物，便可修此法淨除污染。傑岡巴大師便是修這個法門。

一次僧眾拜見宗座時，有人提及以出版佛經維生的問題。我記得宗座答道：『如出版佛經是你的工作，而你又沒有其他謀生辦法，便唯有以售經得來的錢維生。』如你有其他方法維持生計，最好還是選擇那種途徑。不過，最重要的是發心。你聽聞大德開示時，通常都會提到，你不可以售賣佛經佛像等東西。然而，如沒有人印經造像，其他人便沒有機會累積功德。舉例來說，有兩三個人開業造佛像，不論是為了利己或利他，造出來的佛像數目有多少，都給予許多其他有情積德的良機。譬如，自己請一尊白度母像或長壽佛像，便能增福延壽。如有人面對非時而死的險難，送他長壽本尊像，可令其長壽安康。消除非時而死的方法之一，是請人畫唐卡。此舉除可消除壽障外，還可淨化惡業。請上師占星或卜卦，通常都會說，如你造某某佛像，便可消除罪障，不生三惡道，

轉生人天善道，不然便會生為餓鬼、犛牛或龍！向佛像佛畫作供的話，功德更是不言而喻。

此外，請佛像或佛畫回來，每一次觀看都能淨化大量惡業。經中云，即使有人以瞋心觀看佛像，但始終也會令他見到千千萬萬位真佛。佛的弟子能親見佛陀，隨他學法，侍奉供養，而臻至上品資糧道的行者，能見無量無數的化身佛，這些都是往昔看到佛像或佛畫的善果。見到佛的形相，令人深生景仰，生起成佛的意願。為此，印經造像的人，給予許多有情積資懺罪的機會。儘管該兩三個人只是為了謀利，需為此下地獄，但無數有情卻獲福無量，種下成佛的善因。對佛所作的每一件善事，例如恭敬禮拜，縱使沒有生起賢善的發心，但也會令你今世財富豐盈，來世轉生善道，更會令你成就覺位。

如沒有人出版佛經，背負造業的惡果，其他有情便無緣讀經，值遇佛法，更無從藉著聞、思、修，獲得道次第的證量，消滅內在的蓋障。我重提這一點，因為如沒有人印經造像，我們便不能每日向家中壇上的聖物作供，積集許多功德。由遇到佛法，皈依三寶，以至向聖物作供（不

論是自己請，或別人贈送的），我們都積集了不少功德。如果沒有它們，我們將無從積功累德。

彌勒佛往昔為僧，遇到一名女子，因找不到夫婿，寧願了結殘生。當時，那位僧人興起無量的悲心，於是決定：『為了不讓她自殺，造下沉重的惡業，即使自己要下地獄，受大苦多劫，也要成全她的願望。』他的悲心是多麼深切，完全捨棄了自己，只是一心關顧她的利樂。儘管捨戒是不善業，果報是墮入地獄，但這卻成為極善巧的方便道。彌勒菩薩以此善行，早四萬劫出離輪迴。同樣地，釋迦佛仍在行菩薩道時，在船上殺了一個人。那個人本來是要殺五百位乘客的。就是因為佛陀捨自愛他的悲心，令他早脫輪迴十萬劫。

現時，許多眾生深陷無明，欠缺佛法的智慧，令他們受盡痛苦。我們必須發大悲心，捨自愛他，承受一切苦果。不論當中遇到多少困難，也要代眾生受苦。這樣你的心，便不只是關顧一位有情，而是千千萬萬位眾生，令他們有緣讀到佛經，可以聞、思、修佛法，累積功德。這是

很了不起的。如你能夠這樣完全捨棄自己的安樂，便尤如以上兩個事例，產生很大的淨障威力。

誦「皈依法」時，應憶念法寶的殊勝。第一是「通達一切聖教無違殊勝」。第二是「一切聖言現為教授殊勝」。第三是「易獲佛陀密意殊勝」。藉著聞、思、修道次第，行者便能了悟這三種殊勝，進而通達第四種殊勝，即「極大惡行自趣消滅殊勝」。

皈依法時，最好是用心思惟法寶如何指導我們。對佛寶和僧寶也要深究一番。既已皈依三寶，但三寶如何攝受我們？這樣想我覺得很有幫助，會令你更熱衷修行。

法寶的功德和利益來自依師之心。我想強調的，是依止上師的證量，能令我們免生邪見和輕蔑上師，更可防範由此而來的一切問題。視上師本質為佛，虔誠依止，邪見便無從生起，令你不會在言談舉止之間，藐視上師。這樣你便不會陷於不如理依師的八種過患，以及對上師造作極大的惡業。依止上師是道之根本，如法依止能帶來八種利益，包括不斷

邁向佛果。如一日二十四小時都如理依師，遵循師訓，甚至只是奉行一則開示，每一秒都會令你更接近覺位。依師的第一種利益，是能令諸佛歡喜，還有不被魔羅惡友影響和加害，更能令一切惡行煩惱自然消滅，道次第證量順易產生，生世不缺善知識接引，以及迅速圓滿佛果。由此可見，只是證得依師之理，利益已是不可思議，不但能令你成就覺位，更能令你接引的每一位有情，圓成佛道。你應廣泛思惟依師的功德，然後誦「皈依法」。

接著，應思惟捨棄今生和六道輪迴的利益。我之前已提到，禪修空性的功德，以及生圓二次第如何護持內心。此外，更指出如欠缺菩提心，我愛心怎樣造成無比的傷害，菩提心又如何可帶來不可思議的利樂。誦「皈依法」時，思惟以上各點很有幫助，能令你法喜充滿，想立即取得證量，連一秒鐘也待不下去。

我們首先要捨離的，是執此世心的惡念。一日二十四小時，這種惡念令你所做的一切，不能成為清淨的行持，更令你擔驚受怕，疑神疑鬼，

想著壞事降臨！儘管你平安無事，但貪慾卻令你抑鬱沮喪。多種疾病，也是由此而來。此外，求衣求食，求名求利，令你不能持續修行。你嘗試閉關，甚至只是想打座一小時，也記不起應想的東西，滿腦子都是不應想的事情！更把開始關課的時間一拖再拖！這一切都是執此世心的禍害。

這些都是由不明白道次第的首部分綱要，即道次第的四種殊勝。明白到暇滿人身的義大難得，以及死無常之理，特別是死期無定，只是浪費一小時，甚至一分鐘，都會覺得損失慘重，尤如失掉堆積如山的黃金，因此不會虛度光陰。你的體會愈深，執此世心的惡念愈難抬頭。吃飯、走路、睡覺等日常行為，更易契合佛法的修持。你會發現，沒有時間做無謂的事情，卻有充裕的時間修行。

如有人對業果深心信解，便會連造小惡也畏懼得很，怕得像是要犯下重大的惡業，例如破根本戒。他更會明白，連造少許的善行也非常重要。經中有云：

「既已深信業果法則，請加持我，讓我避免造作乃至非常微細的惡業，並修習一切善行。」

如你首先思惟執此世心的過患，以及由此而來的艱困，之後才沉思下士道的下一個課題，便會帶來很大的助益。你的心會很寧靜平和，尤其如持續不斷的水流。沒有了執世心的惡念，晝夜都能安住在佛法的境界中。

如曾學習說明道、地內容的《現觀莊嚴論》、《地道建立論》或《七十空性論》，便應憶念這些課題，一面誦「皈依法」，一面沉思有關道理。你應滿懷歡喜，廣泛速修整個道和地的內涵，並思惟獲得這些功德的利益。這樣你的修行便很有深度。

在念誦後一半的「皈依法」時，你可思惟密乘道、地的內容，憶念其功德和利益，例如修密法如何護持你的內心，免被蓋障蒙蔽，以及極其善巧的密法，怎樣引導你圓成佛道。接受四灌頂後，合資格的金剛弟子便成為法器，堪能修習近似三身道的生起次第法門，留植淨化庸常死

亡、中陰和投生的種子，成就法、報、化三身的果位。

在生起次第的基礎上，行者進而得證語遠離，再臻至意遠離的境界，體會俱生大樂，取得喻淨光的成就。由於行者已積集成就法身的直接因素，故此可在短暫的一生中成就覺位。他更可藉此成就不淨幻身，讓他在濁世非常短暫的一生中開悟。修事部密法，也可令你在一生中圓成佛道。不過，要在濁世非常短暫的一生中成佛，其中一個因素是證得不淨幻身。這便是密咒乘極其善巧的方便之道。

菩薩首先要分別證得義淨光和清淨幻身，方可臻至淨光和幻身的雙運位。義淨光是指斷惑悟空的成就。清淨幻身從義淨光而來，是指捨離惑業的境界。據波羅蜜多乘的講法，由大乘資糧道至見道，行者須在第一大阿僧祇劫積聚功德。由大乘見道臻至第八地，須在第二大阿僧祇劫累積資糧。由第八地至第十地，則須在第三大阿僧祇劫積功累德。菩薩成就義淨光之前，須首先累積由資糧道至第十地所需的一切功德，而達到這個目標的善巧之道，便是證得不淨幻身。由此可見，成就不淨幻身

的利益很大。行者更可藉此成就義淨光，進而證得清淨幻身，然後再在淨光中修定，臻至無學雙運道的階位，積集成就法身的直接因素。通過金剛喻定，便可完全消滅微細分別見，成就清淨幻身和淨光心，達到七支和合的雙運境界。這樣行者便尤如水中月映，應眾生之心，任運自然利益有情，沒有絲毫錯謬。月亮不會想：『我現在要在水中現出反映。』明月升起時，不論是汪洋大海，或點滴露珠，只要沒有阻隔，便會見到它的反映。佛陀便是這樣子惠澤群生。

誦「皈依法」或「南摩打嗎也」時，首五十四遍是用以淨除共通的惡業和不淨的妄念，特別是對法寶所作的惡行。誦餘下五十四遍時，則專注想像已獲得由依止上師至圓滿佛果的功德和證量。你可思惟無上瑜伽部密續的內容，並想像自己已生起有關證量。此外，更可憶念皈依密法的利益，以及密法如何引領你圓成佛道。

此處也包含三個環節：消除業障、取得證量和獲得攝受。

皈依僧寶

誦「皈依僧」即是依止僧寶。三寶各具世俗諦和勝義諦的一面，這些我們都一併皈依。皈依僧寶時，我們須依止勝義諦和世俗諦的僧眾。前者是指已證得滅諦和道諦的行者，泛指在家眾和出家眾。這並不是由外表決定的，滅、道二諦的證量才是取決的因素。怕邦嘉寧波車在講解道次第時，指出四名持戒清淨的比丘，便屬世俗諦的僧寶。為此，誦「皈依僧」時，我們同時依止十方勝義諦和世俗諦的僧眾，不會說：『我只皈依西藏的僧眾，不會依止金髮的僧眾的！』這一點我們必須弄清楚。

我曾有疑問：『依止凡夫僧，是否等同皈依世間天神？』道次第的傳承上師反覆強調，帝釋或梵天等世間神靈，仍然未脫輪迴，因此不可皈依。儘管世間護法和鬼神能賜予財富，以及給予援助，但不能帶領我們出離惡趣，故不應向其頂禮皈依。凡夫仍在六道生死輪轉，所以也是不堪皈依的對象。不過，我想最主要的是僧伽所作的事業。我們不可以世間天為榜樣，但僧眾的行持卻值得我們仿效。他們護持二百五十三條

戒。這是今生以至開悟安樂的泉源。如我們仿效僧伽的行持，便能確保自己免墮惡道。持的戒愈多，愈能停止造作三塗的惡業，更能淨化往昔的惡行。這便是防止自己投生惡道的真正保障。現在，你應已明白皈依僧寶的利益，是多麼的不可思議。

僧伽也有責任，善持戒律，樹立榜樣。這是引導眾生出離輪迴最好的辦法，有力地鼓勵他們踏上修行之道。這個責任可謂重大得很。如你精進修行，建立良好的榜樣，便能為有情帶來不可思議的利樂。反之，你會令眾生喪失信心，使他們墮進惡道受苦。不論是勝義諦和世俗諦的僧眾，都是藉著增上戒、定、慧三學的功德接引眾生。這是凡夫僧導眾的獨特方法。因此，最重要的是成就這些功德，作眾生的典範。

舉例來說，我們聽聞或閱讀宗喀巴大師的傳記時，都會令我們生起成為大師的熱忱。這便是僧寶攝受我們的方式。同樣地，聽到密勒日巴尊者的事迹時，我們也很希望像他一樣，取得相同的證量，以及遇到像馬爾巴譯師的善知識。我六至九歲期間，曾讀過尊者的傳記三遍。那時候，我不懂得文法，只是不斷讀下去。那時年紀小，思路通明，因此感

受很深，故事中一幕幕的畫面，活靈活現的浮在眼前。我生起了很強的意願，冀盼能遇到像馬爾巴一樣的上師。

我在西藏時，有一位僧人負責照料我。他供養多摩格西(Tomo Geshe)寺院的僧眾，好讓我受沙彌戒。我依循該寺的傳統，背誦三大卷經函。我已在索隆恭布學識認字，因此他給我經典背誦。他問我會否成為他的弟子。我說：『好吧！』雪巴族地區的寺院都屬寧瑪派，所以小時候在索隆恭布，我很想入讀敏卓林寺(Mindoling)。那是寧瑪派規模最大的寺院，也是保存和學習寧瑪派教法和灌頂的主要地方。不過，我在扎什倫布寺(班禪喇嘛的寺院)時，有位少許像是武僧的雪巴族人，名叫卡真(Kachen)。他穿的僧裙沾了很多酥油，已變得黑兮兮的，腰間掛著很長的鑰匙。他看來好像沒讀過多少經論，也沒有常常出席會供。他主要的工作，是往返寺院和城市。這位僧人也想我成為他的弟子！那時候，教我字母的兩位老師和一位雪巴族人伴著我。我們在寺院住了七日，沒有出席會供，卻前去領取金錢！會供差不多完結時，你仍然是可以排隊領錢的！也許是那位僧人教我們怎樣做的呢！在寺院最後一夜時，他堅持要我留下，做他的弟子。我徹夜不眠，盤算怎樣可以逃之夭夭！那時候跟

我一起的上師，現已不在人世。他們當時也同意我留下，做那位僧人的弟子！不過，我完全不想這樣做！可惜，我又找不到逃脫的方法，實在無計可施。幸好，第二日早晨，不知為何，我的上師同意讓我跟他們一起離開。

我的緣份是要出家為僧的。不知怎的，我遇到多摩格西寺院一位資深僧人。他在帕日（Phari）主寺的分院執行一些職務。主寺會派遣僧眾到印度和西藏的分院。僧人通常會在分院逗留若干年，直至有其他僧人接替為止。我想一切都是緣份使然。我到了帕日的分院。第二天那位僧人給我大威德金剛的法本背誦。那是長法本來的！當時，我穿的是很舊的大衣，戴的帽也舊得很。他叫我坐在那家人門外，背誦經典。他和其他僧人則在裡面做會供。我於是坐在那兒。那家人給我糌粑粉和其他東西吃。第二天，我好像跟他們一起做會供。那位僧人也許教了我怎樣背誦《廿一度母讚》。除此之外，我沒有什麼可以跟他學習。不管怎樣，他很和藹可親。我便問他：『你可不可以像馬爾巴一樣教我呢？』他說：『可以！』

話說回頭，我覺得自己真的很幸運，有緣遇到多位功德等同馬爾巴一樣的善知識。他們都是十全十美。馬爾巴、密勒日巴、那諾巴所具有的功德，我的上師也一一具足。整個問題不是我遇不到像馬爾巴一樣的上師，而是我連一個法也未能好好地修，所以現在仍是一事無成。

我們必須明白，皈依凡夫僧和世間天神實有天淵之別。即使凡夫僧仍未脫輪迴，尚未證得滅、道二諦，但他們所行之道，將令他們臻至聖僧的階位。依照僧伽的方法修行，持守淨戒，是解脫和開悟的要訣。這便是僧寶接引我們的方法。僧伽的其中一種功德是戒行，而這是我們無法成辦的。此外，還有許多功德，我們無從看見。皈依僧寶後，你要捨離惡友。惡友是指令你踏入歧路、不遵循僧伽的行持，以及背離僧伽指引的人，而你要奉行的，是每逢遇見僧眾時，憶念僧寶的功德，以及對僧服予以尊重。

誦「皈依佛」時，所指的是勝義諦的佛（法身），以及世俗諦的佛（報身和化身）。兩者我們都誠心依止。誦「皈依法」時，所指的是勝義諦的法（滅、道二諦），以及世俗諦的法（經典）。在僧寶方面，勝義諦的僧

是證得滅、道二諦的聖者，而世俗諦的僧是四名持戒清淨的比丘。誦「皈依僧」時，我們皈依勝義諦和世俗諦的僧伽。由此可見，你根本不可能批評僧眾，這是與皈依法門背道而馳的。如我們念誦「皈依法」，或在修《上師會供》時誦「諸佛正法賢聖僧……」，但卻在其他時候說「三四：『喂！這個僧人很壞呢。那個很沒耐性。這個又很吝嗇。』這便是口不對心。

誦「皈依僧」時，需淨化的是破和合僧的惡業。儘管你今生沒有造這種惡行，但不能說過往生沒有犯錯。如你可以記得無始以來每一次的投生，並可以肯定自己沒有破和合僧，這當然沒有問題！宗座在講解《上師會供》時，好像提及一些細節，包括剝奪僧伽供養的問題。如你要使用僧伽的東西，必須先獲得允許，甚至一把掃帚也不例外，不然果報會十分嚴重。不過，如你是為僧伽服務而使用那些東西，便無須取得許可。

向三寶供茶和食品後，自己拿回來享用，我不知道是否屬於盜竊。如你是本著捨自愛他的精神，要令自己長壽健康，把自己當作上師三寶和眾生的僕人，藉以利益有情，這便另當別論。我的疑問是作供後，如

以我愛心享用供品，情況又會如何。我曾請教鈴寧波車。他答道：『你享用供品前，其實並沒有把飲食完全供養佛陀，所供的只是其清淨的性質，因此不算是盜竊。』不過，假若你不只是供養其清淨的性質，而是把飲食完全供佛，我懷疑會有怎樣的後果。舉例來說，從某些地方拿走石塊，或摘走植物時，儘管那些東西不屬於任何人，但你也請示該處的神靈，獲得祂的許可。大瑜伽師杜·歌邦寧波車(Treu Kyorpoen Rinpoche)是許多苦行僧的上師。他的弟子包括傳「粹取精華法」(chulen)給我們的蘄巴弘道師(Gen Jhampa Wangdu)。寧波車現已圓寂。他證得圓滿次第淨光的成就。他曾告誡那些苦行僧，拿走扁平的石塊作曼達供時，必須問准住在該處的神靈，否則便屬偷盜的惡行。

如你是寺院的管家，用來供僧的飲食很是豐厚，但你只是拿出一點點的食品和茶供養僧人，而那些茶更稀得像熱水一樣，這便犯了非常嚴重的惡業。此外，如有人想供養十萬元，而你滿懷好意地說：『你不用捐那麼多錢的』，因而減損僧伽的受用，即使只是少了一元，你的惡業也會十分沉重。這便等同剝奪僧伽的供養。帕邦嘉寧波車曾引用例子，說明這個問題。有功德主想向僧伽供養酥油，寺院管家卻只是拿了一小

片，說道：『你不用供那麼多的。』即使他確有把那片酥油拿回寺院，但已積集極大的惡行。此外，假若你已決定供僧，例如送贈某部經典，而沒有履行諾言，也會犯下這樣的大惡。

另一種大罪是批評僧伽。《光明王經》(Dode Odkyi Gyaelpo)有云：『侮辱小比丘的話，解脫將延遲一劫。』。你們可能還記得鈴寧波車說法時提到以下的故事。摩納瓦劫毗羅的母親告訴他：『辯不過那些僧人的話，便出口侮辱他們。』他於是譏諷僧人，說道：『你像老虎，又像驢子』等十八種動物，結果下一生化成有十八個頭的大魚。就是因為聽從母親的惡言，令他感得這樣的果報。另外，有一個人取笑僧人：『你跳得像隻猴子。』結果那個人生為猴子五百世。批評僧眾的惡業真的非常嚴重。

我們生來具有暇滿人身，如果連現在都覺得修行很是困難，轉生為狗或猴子時，我們還可怎樣修行？你應想一想，我們現在已有數不勝數的難題，不能隨心所欲地修持佛法，轉生為動物時，要修行簡直絕無可能。有時候，我會有以上一番感想。要善用這副人身，真的極其困難，阻滯層出不窮。沒有了這副身體，修行的機會便蕩然無存。我們已積了

不少惡業，而當人身壞滅，惡相現前時，境況會是怎樣？人命只是在呼吸之間。如惡業未除，呼吸一斷，三惡道便迫在眉睫。起惡念，造惡事，實在易如反掌，特別是批評出家眾和在家眾。雖已積集惡業，但要騰出時間淨除業障，十分困難。即使有空，也要為生活奔波勞碌。心思既是這樣散亂，要淨除所有惡業，委實難上加難。既已知道這些惡行的禍害，必須緊記切勿重蹈覆轍，不要再為自己的惡業進賑！

此外，你必須淨除毀犯皈依僧寶學處的惡行。你不可跨過僧服，而應表示尊重。迦當派格西在路上見到一小片紅布或黃布時，會憶念僧寶的功德，將之放在頭上頂禮。迦當派格西會想到，曾披上這片布的人德行非凡，因此會將之放在高處。我們見到僧眾時，不論是凡夫僧、羅漢、菩薩，都必須思惟：『他是我的嚮導，帶領我出離惡道的怖畏，以及六道生死的險難。他正在保護我，令我踏上菩提道，成就覺位。』

錫崗寧波車講解《六加行法》時，指出甚至應觀想色拉、甘丹、哲蚌三大寺的武僧！他們的職責，是奉茶和麵湯（*thukpa*）等東西。寧波車要我們把武僧也觀出來，或許是在倒麵湯呢！我說笑的！事實上，上師會

供功德田中的僧伽，包括菩薩、聲聞、緣覺、勇父、勇母、護法，全都是上師善慧能仁金剛持，即根本上師的化身。我估計寧波車的意思，如果在功德田中觀想任何僧伽，必須想像他們也是上師善慧能仁金剛持的化身，是勝義諦的僧寶。不管我們觀不觀武僧，誦「皈依僧」時，我們都一併皈依功德田中觀想出來的僧伽，以及十方勝義諦和世俗諦的僧眾。

帕邦嘉寧波車在講解道次第時，提到其上師達波寧波車（Dhagpo Rinpoche）在《皈依怙主上師頌》的一番話：

「**如果你批評僧眾，說道：「下面那個僧人很急性子，上面那個很吝嗇」，心想自己勝人一籌，那麼你誦「皈依僧」時，恐怕要另立皈依對象，表明：「這位僧人我會皈依，那位我是不會皈依的！」**」

這對修心十分有效。

如誦一百零八遍「皈依僧」，首五十四遍應用以淨除對僧寶所作的惡行，包括通、別兩種惡業。誦餘下五十四遍時，則想像已獲得僧寶的功德。如一位菩薩沒有證阿羅漢果，而直接進入大乘道，那麼他證得菩提心時，便會踏入資糧道，十三種功德會不斷增長。在加行道時，他得見四聖諦的心像。臻至見道時，則成為聖者菩薩，進入初地。研究過《地道建立論》的人，應會記起菩薩每一地的功德。即使你沒有學過此論，但也有其他論著，講述菩薩地、道的功德，思惟僧寶的殊勝之處時，這些道理很發人心省。

在初地時，菩薩能入一百個定境，化出一百個身體，每個身體有一百位菩薩弟子圍繞。菩薩能向這些弟子，開示一百種法門。他更能遍行一百個佛國，在那兒接受教法。這樣的功德共有十二種。在第二地時，菩薩的功德會增長一千倍，可以化現出一千個身體，而在其後各地，每種功德會增長一百倍。換言之，在第三地時，菩薩的功德會增至十萬倍。不過，我不知道十地菩薩有多少功德，應該是天文數字吧！羅漢已完全捨離苦諦和集諦（無明及其種子），並可示現無量神通，例如在微塵中化現一座大山。釋迦佛圓寂後，有一位羅漢能在七日內，引領八萬位有情

到達見道位。不過，我不記得他的法號。那些有情全都證得空性，臻至聖者的階位。這便是羅漢無量功德和威能的典範。勝義諦的僧伽還有其他功德，例如勇父勇母具有殊勝的樂空無二智，護法具有息、增、懷、誅四種事業的功德。由此可見，憶念僧寶的功德很能啟迪心靈。

你應觀想菩薩、聲聞緣覺羅漢、勇父勇母、護法散射甘露光，進入自他身心，淨除上文所述的一切惡業，並想像已生起僧寶所有的證量。這樣你便完成了三個修行環節：消除業障、取得證量和獲得攝受。以上是皈依法門三個主要修持。

還有一法，是誦「皈依上師本尊三寶」一百零八遍或只是數遍，一併向上師三寶尋求皈依。《六加行法》的註釋曾提及這個法門。你應觀想整個皈依境界散射甘露光，想像自己對上師三寶所作的通、別兩種惡業，得以淨除，然後取得證量。這裡所修的，跟前面的一模一樣。

以上是皈依法門十分概略的解釋。你會知道，只是了解皈依和業果，已能停止我們經常造作的許多重大惡業。

【六加行法】

在《上師會供》開首皈依的部分，與其立刻念誦法本，我覺得首先思惟出離心，然後為利益一切有情，向上師三寶皈依，以期令眾生脫離一切痛苦，特別是煩惱、所知二障，對調心頗為奏效。這便是修《六加行法》開始時的方式，隨後則載有一段祈請文，說明你和其他有情所受的苦楚，是多麼深切和難熬。如你這樣修皈依法門，便會非常有效，並會十分誠懇。皈依的因，通常是指怖畏生死輪迴，以及對三寶具足信心。為此，修《上師會供》時，如首先念誦《六加行法》的祈請文，而不是直接誦「即由廣大白善心……」和「南摩咕嚕啤，南摩布打也……」，應會對修心發揮更大的效力，所以我打算講解這些祈請文的內容。

在《六加行法》中，誦「皈依上師，皈依佛，皈依法，皈依僧」後，接著便會誦「諸佛正法賢聖僧」的皈依發心文。如你打算依照《六加行法》修此上師瑜伽，便應觀想前方皈依境的上師釋迦佛，見到你生起菩提心，深感欣慰，於是一分為二，化身融入你的身體。你要想像自己已

成正覺，體性為上師釋迦佛，令其他有情也臻至釋迦佛的果位。之後，修四無量心和發殊勝心，再觀宗喀巴大師為功德田。

皈依發心

「諸佛正法賢聖僧，直至菩提我皈依……」

佛、法、僧三寶是你他日成就的果地皈依。「直至菩提我皈依」一句是指因地皈依。

「以我施等諸功德……」是指修六波羅蜜多所積的資糧，包括福德和智慧兩種資糧。

「為利眾生願成佛。」

怎樣才可成佛呢？答案是累積福、慧二種資糧。由於我們的心空無

自性，依緣而起，因此煩惱、所知二障是可斷除的。方法是利用這並非實有的心，聞、思、修闡述心無自性的教法。藉著聽聞、思惟、觀修悟心本空的智慧，再配合菩提心的方便法門，便可成就如來的色身和法身。在密法層面，則可修習生起次第，以及屬於方便道的幻身，再配合屬於智慧道的淨光，從而取得上述成就。這樣你便可毫無錯謬地利益眾生。

所謂「眾生」，即是指「數取趣」。這個詞語有兩種解釋。其中一種，是指我們不論吃東西、睡覺、坐下、走路等等，都不斷趣向死亡，沒有一分一秒可以停下。不管你在唱歌、歡笑、躺在沙灘上，都與死神愈來愈接近。換言之，你做什麼也是「正在死亡」。我覺得這句話頗有效。一般來說，見人呼吸困難，死相現前，生存無望，才會說這個人「正在死亡」。同樣地，如你告訴自己：『我正在死亡』，便能非常有效管束自心。事實上，你的確是每分每秒，毫無間斷地邁向死亡。第十三世宗座曾說：『人如死神的差使，奔向自己的主人。儘管我們說那人仍然「在世」，但他隨時都會被死神奪命。』為此，不論座上和座間，都要想：『我正在死亡。』不過，如你身體健壯時，對人家這樣說，其他人

會以為你瘋了呢！「數取趣」另一種意思，是指我們受業力煩惱操縱，在六道中生生死死，心識遷移至不同的身體，無法自主，因而飽嘗痛苦。

釋迦佛的化身融入自身後，你應想像自己已成就覺位，體性為上師釋迦佛。之後，你應觀想從每一個毛孔，散射光芒，而每一線光的末端為一尊釋迦佛，安坐眾生頂上，流降甘露，淨除他們的身障，令其生起整個菩提道的證量。之後，化身佛融入他們的身體。你應深感歡喜，想像：『我已令眾生成就釋迦佛的果位，是多麼值得高興！』

四無量心

你應思惟：『不過，這只是我想像出來的東西。事實上，眾生還沒有成佛，仍在輪迴中受苦，受著貪慾和忿怒操縱，萌生親疏遠近之心。』接著修四無量心。

第一個是捨無量心，其中分為四部分。第一是「欲無量」：『眾生如能安住平等捨心，遠離貪瞋遠近，是何等善妙。』第二是「願無量」：『願其安住平等捨心。』第三是「增上意樂無量」：『我令其安住平等捨心。』第四是「祈禱無量」：『惟願上師本尊加持，令我成就此事。』修慈無量心、悲無量心、喜無量心，也是分為以上四個環節。

四無量心可反覆多次思惟。道理就如一個母親，見到自己疼愛的獨子患病，只會愈來愈掛心，愛子之情愈加迫切。念誦四無量心的禱文，不斷沉思箇中內容，你的慈悲心便會增長。沒有任何規條，禁止你多念誦的：『你念超過三遍的話，便把你送進監牢，或把你一腳踢走！』如你不是跟別人共修，便可如宗座或經典所述，誦禱文七遍，生起菩提心。在金剛瑜伽母的儀軌中，也列明發心的祈請文應誦七遍。為此，你應反覆念誦四無量心的禱文，加強自己的菩提心。

念誦時也可修「取捨」法。修捨無量心時，應體會到眾生如何受貪瞋操縱而造業受苦。我們到世界各地時，見到很多不同的人，他們的苦況是多麼難以想像。在這麼細小的地球上，人類的苦竟是多麼酷烈！這

一切其實都源自貪瞋愛惡之心。暫且不去想地獄、餓鬼、畜生、天界、其他人類部洲眾生的苦，就在此刻，你的朋友和認識的人也是受著貪瞋之心擺布，面對種種困難和痛苦。環看整個世界，眾生之多，受苦之重，感覺是多麼沉痛。眾生不是只吃了一次苦，而是在三、四十年間，恆常不斷因貪瞋而受到折磨。即使他們活上一百歲，整個人生也要面對不少苦難。首先是心靈上的困惱，接著是身體上的病痛。由不健康的心靈，引發身體上的毛病。

誦四無量心的禱文三遍時，應取受眾生的忿怒和貪慾。眾生的苦及苦因，煩惱、所知二障，也是由貪瞋而來。你應想像這些惡念，完全融入盤據在心間的我愛心。我愛心是自他違緣障難的來源，也是妨礙你和眾生圓滿所願的絆腳石。宗座在講解《上師會供》時，解釋了如何修持此法。你可想像眾生的苦及苦因，化成污濁的黑煙，或如大威德金剛手持的鋒利武器，進入心坎，把我愛心完全摧毀。此外，也可觀想醜惡的生物，把我愛心完全吞噬，視乎哪種方法更為奏效。如觀的是黑煙，便要將之攝入心間的我愛心。那兒不是肚子，不是腦殼，不是胸膛之外，而是胸膛內面，你感到「我」的地方。那個「我」你覺得是多麼重要，

是眾生之中你最愛惜的對象，經常感到：『我是最重要，最珍貴的。』你最關心的，也是這個「我」，怕自己受寒、頭痛、患病、跌倒。常常善加保護，以防受到侵害。

一切都融入這個「我」之後，觀其化為烏有。「我」就像海市蜃樓一樣：在炎陽下眺望，沙漠上看似有水源，走近則連一滴水也沒有。同樣地，你珍而重之的「我」，根本並不存在。你真正明白這個道理，感到「我」已蕩然無存時，便悟到了「我」的空性。你應盡力體會這個境界。

如禪修空性期間，例如誦《心經》時，感到有點懼怕，便說明你下的功夫很有價值。為什麼這樣說呢？因為你衝擊了執我為實有的無明，所以才會感到恐懼，不然畏懼的感覺不會產生。儘管「我」只是在五蘊上假立，但看來並不是這樣子，像是自性實有的，而無明便對此深信不疑。就在這「假我」之上，我愛心開始萌生，覺得實有的「我」是多麼珍貴，多麼重要。你的觀慧迫近「我」的時候，你便開始體會到，這個「我」根本並不存在。你知道自己珍而重之的「我」，原來是虛幻不真

時，恐懼便會產生。你應觀想黑煙融入那個「我」，或「我」被醜惡的生物吞噬，然後消失淨盡。其後，花點時間專心觀空。

之後，你可再取受眾生的貪慾和忿怒，或修慈無量心，迴向功德給有情。之前，你觀破「我」的假像，了悟自己多麼愛惜的「我」，純屬子虛烏有。那個「我」已經完全消失。剩餘下來觀修空性和迴向功德的「我」，只是心在五蘊之上假立的名稱。由於我們想把身體、受用、財富迴向給有情，因此便萌生念頭：『我現在把功德迴向給眾生。』這個「我」只是心因應迴向的意願，安立於五蘊之上的一個稱謂。為此，應知道這個「我」只是假名安立，依緣而起，之後才迴向功德給有情。正如你已發現迴向功德的「我」，純粹是在五蘊之上附加的標籤。同樣地，你的功德、身體、受用、有情，也只是假名安立。

修四無量心的每一種，不論是慈無量心、悲無量心或喜無量心，都能積集無量功德。此外，你觀每一種無量心時，結合了取捨法的修持。就以取眾生的苦為例，由於眾生無量無邊，因此累積的功德無窮無盡，而把功德迴向給一切有情時，所積集的功德也是不可勝計。通過這善巧

的修行之道，依教奉行，便能在極短的時間內，累積多得難以想像的功德，圓滿積集資糧的許多功夫。

發殊勝心

這是修密法的發心，特別是無上瑜伽部密法：

「**不管怎樣，我也要圓滿佛果……**」

「不管怎樣」是指不論花多少時間，吃多少苦，也要為了眾生，踏上菩提道，堅持到底。

「**為了一切如母有情，必須修習上師瑜伽的甚深道，速速圓成佛道。現謹觀修菩提道次第。**」

我在上文已解釋了「速速」的意思。這便是發殊勝心。

一如宗座解釋，觀釋迦佛後方修行加持派的傳承上師，融入金剛總持；右方廣行派的傳承上師，融入彌勒佛；左方深觀派的傳承上師，融入文殊菩薩；本尊、勇父、勇母、護法融入上師；寶座融入蓮華；所有上師融入根本上師；根本上師進入釋迦佛的心中。我估計，其餘所有聖眾都化光融化，惟獨根師不化光。之後，觀釋迦佛化成藍光，融入自身，自己頃刻轉成大威德金剛，一面二臂，與明母雙運，生起殊勝的樂空無二智，並向眾生放光，把他們化為大威德金剛，所有環境轉成壇城。接著，觀想一切融入自身。這跟《上師會供》開首的部分的觀修方法很相似。在《兜率百尊》的開始部分，你也可這樣觀想。此外，在正行部分，可作外、內、密、真如四種供養，並在結行部分觀上師融入自心。

不修法、報、化三身的觀想的話，最簡短的自生起方法，是觀釋迦佛化成藍光，融入自身，瞬間轉化為一面二臂的大威德金剛。

法身觀想

解釋一下怎樣做廣繁的觀修，相信對大家修其他本尊的法身觀想會有幫助。金剛瑜伽母和某些本尊的法身觀想形式，可能有些微差別，但這番開示相信也會有用。不管怎樣，你是大威德金剛，一面二臂。接著，應發心準備修行：

「為了帶領眾生成就法身果位，現謹修習法身觀想。」

你的聖身融入吽字(HUNG)時，隨即思惟：『接著所見到的，都是死亡的境相。』每個死相現前時，要告訴自己：『這是真正的死相。』這便很有助益。你會覺得自己現在就死，不是幻想而已。修法身觀想時，產生『現在要死』的感覺是非常好的。這樣你會更用心觀修，不會那麼分心，犹如死亡已迫近眉睫。這跟軍事訓練很相像。

首先，觀地大融入水大。呈現出來的，是海市蜃樓的境相。你應專心觀想，思惟：『海市蜃樓的死相正在出現。』之後，再告訴自己：『我必定要認知淨光，不可失掉這個機會。一定要思惟大樂和空性。』立定決心後，立刻專注於這個境相。你見到的是海市蜃樓，而你的心在這個

境相之上，附加「海市蜃樓」的標籤。因此，自性實有的「海市蜃樓」，根本並不存在，而了悟「海市蜃樓」空性的智慧，體性則為大樂。你應花點時間，一心安住於此。儘管你大部分的心力，應安住於「海市蜃樓」的樂空境界當中，但也要抽出部分心力，期待下一個境相的出現。

「海市蜃樓相」現已消失，接著出現的是「煙相」。你應思惟：『「海市蜃樓相」現已不見。現在，是水大融入火大，死時的「煙相」正在呈現。』「煙相」尤如房間遍滿濃煙，或點了很多香，一片煙霧彌漫的景象。這個境相看來是自性實有，並非假名安立。不過，這並不是事實，只是我們的心在它之上，加諸「煙相」的稱謂。實有的「煙相」，根本並不存在，而了悟「煙相」空性的智慧，體性則為大樂。你應把大部分的心力，專注於這個境相，把小部分心力，期待即將出現的「螢火相」。之後，應思惟：『我必定要認知淨光，思惟大樂和空性。』立下決心，做好準備。

我不會詳細講解每一個死相的觀修程序。你可採用上文的開示為藍本。餘下的觀想也是依照同樣的模式。最重要的，是「海市蜃樓相」呈

現時，你必須思惟大樂和空性。「煙相」出現時，你對空性和大樂的體會，應比前者更為強烈。「螢火相」出現時，你對樂空的體驗，又要比前者更深一層，如是類推。這便是此法的觀修要訣。

接著出現的是「燈燄相」。這不是真正的火燄。宋寧波車以前常這樣說，宗座也持同樣的見解。那只是環繞火燄的光芒。你點亮油燈時，如果器皿是黃銅製的話，便會見到黃色或白色的光。那不是火燄本身的光，而是其周遭的光明。不過，經典中似乎指的是火燄的光。現在，空性的體驗變得更為深刻，繼而令大樂的感覺更為強烈。到了「白明相」，樂空的感受更為強盛。之後，是「紅增相」和「黑道近得相」。在淨光空性中，樂空的覺受便到了極點。

你們服過迷幻藥(LSD)，應該知道吽字各部分的顏色。我也無需講解吽字逐部向上融化的過程！在《白雲行》已交代得清清楚楚了！「明點」融入「那達」後，你便會見到「黑道近得相」。整個「那達」都化空後，淨光便會呈現，尤如秋天十分澄明的破曉。不過，你要認知的是空無自性，可以思惟：『我並不存在。』如有困難體會空性，只是見到

類似在飛機上往窗外看的一片虛空，便不應只是觀那片虛空，而應想到「我」全無自性。這樣才能命中目標。我們心中呈現出來，並且深信不疑的「我」，是實有自性的「我」。不過，我們不會覺得它是子虛烏有，而想像這個「我」毫不存在，是瞞騙這種誤見的辦法！為此，你只是專心想像它不存在便可以了。即使你找不到所遮破的對象（實有自性的「我」），只是思惟正在禪修的「我」虛幻不真，便會自然感到，那自性的「我」根本沒有半點真實！你應完全相信這種見解，盡量長時間維持這種體會。

到了這個階段，悟空的智慧正在感受大樂。如果大樂是有形相的話，則大得連虛空也不能容納。兩者已合而為一。空性的覺受之中，無不遍滿大樂。樂即是空，空即是樂，如水注水，已不可分。除了感受樂空無別的境界外，更要想：『這是我真實的果地大威德金剛的法身。』深信自己未來會證得的法身，現在已經成就。之後，生起很強的本尊慢，並在這個合格的基礎上，命名：『這就是我。』這個部分共有四個要點。第一，所見為淨光。第二，知一切皆空。第三，感受為大樂。第四，生起本尊慢。我便是本尊的果地法身。在「唵 梭巴哇 蘇打 沙哇 打瑪 梭

巴哇 蘇多 哼」(OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHA HANG)一咒中，最後一字「哼」解作「我」。你應花一段時間，安住在這個境界。以上四點中，最重要的是觀空的一環。請大家按以上方式，如法修行。

運用這種觀修方法，有助你認知淨光，即時憶念空性，以及生起大樂的覺受。大德通常都頗簡單交代法身的觀想，但宋寧波車曾解釋以上細節。我是從他聽聞五次第的講解的。其後，我發現，配合以上細節修習法身的觀想，源自宗喀巴對五次第所作的註解。話說回頭，出現每一個境相時，你都要保持四種正念。這樣對你認知淨光，以及體會樂空不二，是非常好的準備。就以首個死相為例，第一，要認知那是「海市蜃樓相」。第二，要知道「煙相」即將呈現。第三，要下決心在淨光出現時，思惟樂空，確認那是佛的法身。第四，要思惟「海市蜃樓相」的大樂和空性。不論哪個死相出現，都要生起這四種正念。這是宗喀巴大師的開示。

這樣便有助你在修法本時，清楚知道怎樣做法身的觀想，特別是開

關的時候。一般而言，我們只會在閉關時，才會修長法本！入關期間，也是我們可圓滿地修長法本唯一的時機。大部分法本，不論長短，都包含法身觀想的一環，這也是最重要的地方。儘管你不能詳細做其他部分的觀想，但必須觀修這個環節。錫崗寧波經常強調這一點。你必須清晰準確地修持該部分。這樣便可每日為死亡做好準備。這種依仗自力的遷識法，也是最為殊勝的。

如修法身觀想時，難以體會何謂空性，覺得「我」堅硬如石，完全不覺得它空無自性，這樣與其嘗試找尋所遮破的對象，了悟其虛幻不真，倒不如暫且放下以上法門。在這種情況下，最有效體會空性的辦法，是純粹思惟假名安立。宗喀巴大師在《三主要道頌》中說：

「如果沒有了悟真諦的智慧，即使已熟習出離心和菩提心，也不能斷除輪迴的根源。為此，應嘗試證得緣起之理。」

最後一句話，語重深長，包含了一切證得空性的秘密。這番開示實在非同凡響。大師並沒有說：「為此，你必須證得空性」，反而說：「為

此，應當試證得緣起之理。」這句話像原子彈一樣，震撼人心，是免除我們墮入二種邊見最穩當的開示。提婆菩薩指出，如墮入斷見，以為沒有一樣東西存在，惡業比殺死一千萬個人還要沉重。藏文用的數量單位是 *chewa*，但我不記得實際的數字有多少。為此，證得空性最穩當、最迅速的方法，是思惟緣起法則。

為此，如你不明白「所遮破的對象」和「自性存在」等道理，找不到看似實有但本身是虛假的「我」，最好還是暫且不用這個辦法，純粹思惟「我」只是假名安立。在淨光的境界中，有個「我」看似實有自存。你應思惟：『這個「我」只是假名安立。』大家會完全同意，「我」只是一個稱謂，並非自性實有，純粹由心所安立。你應專注於此，嘗試體會這個道理。這樣便能自自然然地，把以為是真實不變的「我」的常見斷除，進而感到「我」的空無自性。如你用心體會這個道理，便會豁然開朗，明白到「我」只是假名而已。

運用邏輯推敲，明白「我」只是依緣而有，便能消除常見和斷見。首先，知道到「我」只是稱謂，並無自性，便能斷除常見。藉著了悟「我」

並非真實不變，加上體會到「我」是緣起而有，便會知道「我」只是心所假立。這便是證得了世俗諦的「我」。你對於「我」是如何存在，自便會深信不疑。以上是藉著邏輯辯證，證明「我」是緣生法則，消滅斷、常二見的法門，因此被譽為是最殊勝的論證方法。

鈴寧波車在講解轉心法門時，指出所遮破的對象，是我們不能把「假名處」和「稱謂」分辨開來。一個人找到所遮破的對象之前，是有可能明白兩者是混在一起的，即「桌子」看來存在於「桌子的假名處」之內。我認為，一個人能否找得到假名處，取決於他對空性有多了解。舉例來說，你見到光時，內心會就其驅走黑暗的作用，給予標籤：『那兒有光。』不過，光看來是獨立自存的，你不會覺得自己是在附加「光」的假名。同樣地，光明消失後，黑暗復還，你看不見東西。你的心便立即給予「黑暗」的標籤。儘管「黑暗」由你的心假立，但你不意會此事。呈現在你眼前、你內心相信的，是未經假立、自性實有的「黑暗」，這便是所遮破的對象。為此，你觀修死亡的境相時，看來「白明相」、「紅增相」、「黑道近得相」、「淨光」都是獨立自存的，但那似乎是實在的境相，本身當下便是空無自性。在這個境界，你是有機會體會到何謂空性的。

你要想像那種智慧正在感受大樂，然後再觀修餘下的道理。

其後，觀想自己在蓮華和日、月輪上，化成一條藍色光柱，像一隻拇指那樣高，並持本尊慢，視自己為真實的果地報身。一會兒後，再化為一面二臂的大威德金剛，擁抱明母，標以「唵 啊 吽」(OM AH HUNG)三字，視自己為真實的果地化身。

接著，你觀想宗喀巴大師和兩位弟子，作為功德田。如欲詳細修此上師瑜伽，你可在生起化身佛慢後，按大威德金剛的法本，加持內、外供，方法跟《上師會供》一樣。

概要

在《兜率百尊》中，第一部分述說如何思惟皈依之理，接著誦「皈依上師、皈依佛、佛依法、皈依僧」的頌文，然後再一併誦「皈依上師本尊三寶」的祈請文。

誦畢「諸佛正法賢聖僧」的皈依發心文後，上師釋迦佛一分為二，化身融入自身，令你轉成釋迦佛的體性。之後，你全身放光，每一束光的光端為一尊釋迦佛，安坐眾生頂上，淨化他們的業障，接著觀想釋迦佛紛紛融入眾生，令他們臻至釋迦佛的覺位。

下一部分為四無量心和發殊勝心。為了惠澤有情，你承諾捨棄自己的利樂，皈依境的聖眾十分歡喜。他們化光融入釋迦佛，釋迦佛再化光融入自身。你自生起為大威德金剛父母雙尊，淨化周遭的環境和有情。他們都轉化為大威德金剛，處身於壇城之內。一尊一尊的大威德及壇城，再化光融入自身。其後，開始觀修消融的境相，一直到法身淨光的境界。這生起次第的法門，能留植種子，淨除凡庸不淨的死亡，令你積集果地法身之因。接著，從法身之中，你化為一束藍光，持報身佛慢，這便是取中有為報身道。再從報身之中，化為大威德金剛父母雙尊，持化身佛慢，這便是取投生為化身道，跟開始時所觀的本尊形相一模一樣。最後，根據大威德金剛的法本，加持內供和外供。

【兜率百尊】

功德田觀想

幫助。觀想部分以偈頌形式寫成。我會講解文中描述的境界，讀起來很有

「在自身前方，普賢雲海供的中央……」

所謂「普賢雲海供」，有兩個方法解釋。其一，是指普賢菩薩的供養法門。《上師會供》的一部註解，便說明了這個方法。做曼達供也是一樣。你應觀想從每一種供品，散射出二十五道光線，光端為手持供品的菩薩眾；由這些供品，再射出許多光芒，化現更多持著供品的菩薩。這樣整個虛空便遍滿供品。不過，這兒所說的，是關乎密乘的修法。「普賢」應解作你的殊勝樂空無二智，化現為遍滿虛空的種種供品。換

言之，你向功德田呈獻的這些供物，體性為殊勝的樂空智，並未受到執著實有的誤見所污染。供品不僅體性清淨，連顯現出來的形相也是清淨的，庸常見和不淨的庸常相已被止息。你自己、功德田、供品，都是殊勝樂空智化現出來的東西。文中「雲供」一詞，是指供品不可勝數，「海」也是有這個意思。

你自己是殊勝的樂空智，即大威德金剛的果地法身，那本身便是究竟的上師。換句話說，你的心、本尊的聖心、上師的聖意，三者是合而為一的。你既然跟上師本尊無二無別，你的殊勝樂空智，也幻化成遍滿虛空的種種供品。

在《上師會供》的功德田觀想，一開始便說明樂空之理：

「樂空無別廣天空，密布普賢供雲海……」

那些雲朵白如凝乳，不像一般見到的白雲。它們跟供品一樣，都是殊勝的樂空智化現出來的東西。

在雲供中央，應觀想八頭獅子，承托璀璨的寶座，每個角落各有兩頭，尾巴互對，面朝上方，看著宗喀巴大師。宗座在講解《上師會供》時，提到獅子一眼向上望，另一眼向前或向下望。你的觀想愈細緻，愈覺得趣味濃厚。愈多缺失的地方，愈覺得興味索然。過了不久，便大惑不解，於是反問：『我是在幹什麼呢？』懷疑修法的利益。首先，深信業果是令你樂於修行的其中一個要素。其次，你的悲心和菩提心愈強，為眾生修行佛法，愈能體會箇中的樂趣。特別是如你由始至終，了知觀想出來的一切，都是空無自性，這樣應該最有趣味！除了空之外，假若還有樂的話，那你一定十分雀躍！你會希望一座的時間長一些，或已急不及待下一座的開始！別人會依照時間表上座，但你早已待不下去！

在寶座上，應觀想雜色蓮華，上有日輪和月輪。寶座兩旁各有一個類似的寶座，但中央的寶座較高。你的上師安坐在上。上師是諸佛殊勝智慧的化身，跟法界或實相同為一味。這種智慧專注於實相的境界，如水注水，恆不可分，已完全斷除微細的分別見。你的上師，即諸佛的法身，與宗喀巴大師無異無別。他化為「文殊怙主法王宗喀巴」，也跟所有直傳和間傳上師、各種形相的本尊、經乘諸佛、菩薩、勇父、勇母、

護法沒有分別。儘管他們形相各有不同，但差別只在稱謂而已。

宗喀巴大師的聖身很年青，白中帶紅，象徵方便和智慧的融合。大師雙手結轉法輪印。一手代表開示因地波羅蜜多乘法，另一手代表開示果地金剛乘法，也是在說明空性和緣起互不相違的意思。上師講解註釋或說法時，會首先誦一段祈請文，其間會以右手結說法印。道理也是一樣。大師的中指、無明指和小指豎起，分別代表開顯下士道、中士道和上士道的法門。大師便是藉此引領弟子，生起三士道的證量，進而圓成佛道。大師的拇指和食指結成環狀，象徵聖身和聖意合一的境界。

你的上師是諸佛勝智的化身，跟法身同為一味。一如前述，諸佛的勝智與實相同為一體，這主要是指客觀的真諦。換言之，諸佛的勝智專注於諸法實相，不可分別，如水注水，恆常如此。彌勒菩薩在《大乘莊嚴經論》中說：

「譬如日光合，同事照世間，

淨界亦如是，佛合同業化。」

「淨界」是指毫無蓋障的境界。所謂照亮世間的日光，是諸佛勝智與法身同為一味的明喻。

帕邦嘉寧波車引述《大乘莊嚴經論》時，舉出「百川匯海」的例子。如從海中提取一滴水，那滴水便包含了每條河流、每條小溪、每個城市的水。不論哪處來的水，流進海中都成為一體。彌勒菩薩的一番話，是指在法身的境界中，諸佛都是同出一轍，履行同一種事業，以殊勝的智慧，照亮眾生的心。尤如海中的一滴水，上師也是諸佛勝智的化現。釋迦佛或金剛總持都是十方不同形相、不同名號無量本尊和諸佛的化身。上師便是這樣含攝一切。不管佛有多少，體性都是一味。諸佛的勝智化為「文殊怙主法王宗喀巴」。雖然顯現出來的是一尊，但跟無量形相的諸佛菩薩並無二致，不像我們互不相干。

大師聖身十分年青，白中帶紅，代表方便和智慧合一。雙手結轉法輪印，象徵因果二乘，以及緣起性空互不相違。大師當胸結印，持烏巴拉花莖，代表慈心和悲心。其中一朵花上，是一把寶劍，斷除束縛眾生的無明。舉例來說，如你要包裹東西，會打一個很緊的結，束緊開口。

同樣地，在信封口貼上封條，可避免信件被人拆開，以防不應看的人看到。我們也是一樣。由於不明「我」的究竟體性，貪慾便把我們束縛，令我們深陷輪迴，無明更令我們動彈不得。當然，貪慾是其中一個因素，但把我們困在輪迴的罪魁禍首，尤如大象沉溺泥中，便是無明。無明使我們不斷受困，令眾生無從解脫，而大師的寶劍，便是用來斬斷無明的束縛。

在另一朵花上，是一部經典。一字一句都在宣講整個道次第的禪修方法。花上的經典，象徵大師只會開示清淨無染的道理。那些道理都經過三種方式驗證，包括教法是否為直接觀察所否定，以及是否為推論所否定。這又分為理性和信心兩個範疇。後者是指通過信心，了悟佛陀的言教，而業果便是其中一例。譬如，相信今生投生善道，是由過往生持戒所致。今生富有，是因為過往生曾作布施。

大師穿比丘三衣，即僧裙、法衣和袈裟，象徵持戒清淨。就別解脫戒來說，僧人可持二百五十三條比丘戒。大師戴的班智達帽為純金色，象徵經三種方式驗證的教法，淨無瑕穢。帽既高而尖，代表無上正見。

暫且不談其他教派，單是佛教就分為十八個部派。宗義則有四部，分別是有部、經部、唯識、中觀。後者分為自續派和應成派。見地最清淨的是應成派。此派的觀點能把無明，即輪迴的根源斷除。換言之，尖帽象徵大師已證得人、法二者至究竟的真諦。

大師和兩位弟子結跏趺座，顯示他們已成就四金剛座的雙運境界。就雙運而言，分有學和無學兩種。此處是指無學雙運，即圓滿佛果。四金剛座分別是明點座、風座、脈座和身座。明點座是指保持不漏。風座是指把下行氣觀成咒字，堵塞密處孔口。脈座是指父母的脈互相接合。身座是指雙運時觀在密處的咒字。作「三種想」時，便須做這些觀修。

大師心間為佛父文殊，聖身散射橘色光芒。文殊心間為「智尊」金剛總持，尤如璀璨的藍色寶珠。金剛總持心間為「定尊」吽字，藍色，尤如不滅的火燄。這便是「三層勇識」的觀想。所謂「勇」，是指已成就殊勝的樂空無二智，即法身的聖意。「識」的藏文為 *sem pa*，*sem* 是法身，即殊勝樂空智。*sem pa* 指因成就這種智慧而變得勇敢。具有菩提心的人，願意或能夠承受為眾生服務的困苦，可說是勇猛無畏。如有人選擇

為有情做最艱難的事情，肩負起這樣的責任，便是一位「勇敢的菩薩」。這是我個人的一番解釋。

在右面的寶座上，是觀世音菩薩，現作賈曹·達瑪仁欽的身相。他較為年長，顏容十分祥和。其心間為四臂觀音。觀音心間為金剛總持。金剛總持心間復現吽字，如前述的三層勇識觀想。這是指賈曹傑是觀音化身。

在左面的寶座上，是秘密主金剛手，現作克主·瑪偉尼瑪。他十分年青，如度母一樣，結遊戲坐姿。那些精通辯論的人，有時是會這樣子坐的。克主傑心間為金剛手，披著藍色圍巾。這是最常見的金剛手，稱為忿怒金剛手。一如前述，克主傑心間也是有三層勇識。

大師和兩位弟子坐在你的跟前，表現出對你十分歡喜的模樣。藏文祈請文寫得很有詩意，但我無法用英語表達出來。我譯出來的話，聽起來會很礙耳，尤如冰雹，硬如頑石！

以上是第一部分的觀想。

召請智尊融入

你應觀想兜率淨土在功德田上方。帕邦嘉寧波車講解此上師瑜伽的廣繁修法時，指出須彌山有四層，阿修羅的國土便在那兒。你是在山的北面。須彌山第一層是堅手天，第二層是持華鬘天，第三層是常放逸天，第四層是四天王天。山頂為三十三天，再上為離諍天。這個天界沒有爭鬥，要逃的話便要逃到那裡！不過，那只是暫時而已。其上為兜率天，但兜率淨土是跟兜率天分隔開來的，就如城市和寺院一樣。兜率淨土的位置比兜率天還要高，賢劫千佛便是從那兒降生。

兜率淨土是「一生補處菩薩」居住的地方。可以這樣說，轉生兜率淨土，修成菩薩果位的行者，會在同一生圓成佛道。兜率淨土的地基是金黃色的，刻有琉璃製的圓形花紋，平滑如掌心，令人十分舒適。我不知那兒有沒有笑翠鳥或袋鼠！宋寧波車告訴我們，有一天僧眾在瓦拉那西考試時，烏巴德華教授問淨土裡有沒有汽車！那兒也許有很多計程車和公車呢！在德里舉辦的第三屆覺悟之旅慶祝活動中，烏巴德華教授曾

擔任講者。不管怎樣，淨土不會有令人不快和難看的東西，也沒有石塊或荊棘叢。你走路時，感覺像是在西方那些軟綿綿的床上步行！踏下去後，又會回復原狀的。我一直都睡不慣那種床，坐在硬地上，對我來說更加輕鬆自在。

淨土裡到處都是花園，長著美麗的花卉。經典中指出，花朵巨大得很。此外，更有美麗的湖泊和水池。還有如意寶樹，要什麼享樂受用，都會有求必應。風吹拂寶樹時，法音會自然宣流。一如畫像描繪，寶樹上長滿花朵，並掛滿小鈴鐺。湖泊底層不是一般的沙粒，而是寶沙，一片一片的珍寶發著耀眼的光芒。種種瑰奇的飛鳥，在天空中翱翔，唱著非常動聽的法樂。空氣更是芳香怡人，沁人心脾。一想起兜率淨土，已令人喜不自勝。你應想像自己身處淨土，徜徉其中。

淨土中央為尊勝寶殿，名為「高幢宮」。任何皇宮或天界宮殿，都不能與之比擬。此殿前方為「善法堂」，是彌勒佛說法的地方。寺院中，就以宗座的寺院為例，擺放經書的書架都稱為「善法堂」。此堂中央是由八頭雪獅承托的寶座，一生補處無能勝彌勒佛便安坐在上。所謂「無

能勝」，是指彌勒佛已降伏煩惱，甚至微細分別見。我們現在屈服於此等煩惱之下，但彌勒佛已將之完全消滅。怙主彌勒佛的聖身尤如純金，向十方世界放光，像是十萬個旭日普照天下，耀目生輝。

彌勒佛一面二臂，如宗喀巴大師一樣，當胸結轉法輪印。彌勒佛持龍華樹莖，兩枝均結花朵，右花上為法輪，左花上為淨瓶。淨瓶跟梵天的故事有關，宋寧波車好像曾講過。比丘在會供期間用完午膳後，會把淨瓶輪流傳遞，用水漱口，代表過午不食。千手觀音其中一隻手，也持同類的淨瓶。

彌勒佛以天衣珍寶莊嚴。頂上為菩提塔，跟高班寺內安放耶喜喇嘛舍利的佛塔同類。佛塔共有八種，這種形狀的稱為「菩提塔」，體性為上師釋迦佛。彌勒佛頂戴佛塔，就如度母頂上安坐阿彌陀佛一樣。許多本尊都以五方佛其中一員為頂嚴。如你留意細看，便會從某些佛像上看到。這是說即使你成佛後，仍然要尊重上師。只是因為上師說法的恩澤，你才能消滅一切蓋障和習氣，成就種種功德，證得無上正等正覺。度母和觀音頂戴彌陀，代表彌陀是他們的上師。同樣地，彌勒佛頂上為釋迦

佛，即是說釋迦佛是他的善知識。

彌勒佛舒展雙腿，坐在寶座上，象徵他當下便要降生南瞻部洲。就像是一個大人物，從椅子上站起來，要過來幫你一把。彌勒佛慈藹地看著你，展露欣悅的笑容。

彌勒佛右方為阿底峽尊者，現虛空無垢天子相，左方為宗喀巴大師，現妙吉祥藏相。這是尊者和大師在兜率淨土的名號。還有洛扎珠欽（Lhodrak Drubchen），意為洛扎大成就者，現無垢光相。他是宗喀巴大師的上師之一，成就了金剛手菩薩。換言之，他是金剛手化身。大家可能會記得，在大師的傳記中，他將要遠赴印度更深入鑽研教法時，途中遇到洛扎珠欽，告訴他不要去印度。袞卻格西（Lama Koenchog）告訴我，在傳承上師啟請文中，有一偈是向這位大成就者祈請的。由於他是金剛手化身，帕邦嘉寧波車曾指示癱瘓病人念誦那段偈頌。

十方無量有情都來會集，聽聞彌勒佛說法。般若經典的妙音，響徹雲霄。不僅會中的佛菩薩得以聽聞，連你也清楚聽到，甚至風吹如意寶

樹時的法音，種種天鳥唱頌的法樂，你都能一一聽見。字句的意義在你的內心泛現，令你生起道次第的證量。空氣中更瀰漫著撲鼻的芬芳。

你應細緻觀想種種瑰麗的莊嚴，以及聖眾和淨土的殊勝功德，想像自己尤如處身淨土，親眼看見這些景象。

觀想兜率淨土的境界後，由衷向彌勒佛和周遭的佛菩薩猛厲祈請：『請你們指引我吧！』藏文是 *jesu dzinpa*，意思是祈求別人助你成為國王、首相或總統等有權勢的人。這兒不僅是祈請彌勒佛和其他聖眾幫你解決一些小問題，而是協助你通過觀修道次第，調伏內心，成就諸佛已達到的一切種智的階位。

觀想淨土景致怡人，美不勝收，能令你產生很強烈的意願，希望當下一刻便想置身其中。生起這份熱忱，是往生淨土的方法，也是把不淨的環境，轉化為淨土的法門。如每日修持此上師瑜伽，觀想兜率淨土，每次發願往生，便會留植種子，死時令你投生該處。換言之，你每一次發願，都會令往生的善業愈來愈強，尤如每日向植物澆水施肥，令它長

得更快更高一樣。生於兜率淨土的善因，基本上是研讀和修持彌勒佛的教法。

彌勒佛心間為無盡結（八吉祥物之一），體性為諸佛的殊勝智慧。內為耀目的金色曼達盤，上有一團白雲，體性為不忍南瞻部洲有情受苦，欲令我等眾生脫離痛苦的悲心。在佛畫上便會見到那朵白雲。

在雲朵中央，是三界法王宗喀巴父子。大師跟你的根本上師無異無別。諸佛的一切種智、悲心和威能，都含攝於宗喀巴大師和二大弟子之中。他們也現起三層勇識的形相。我在前面解釋三昧耶尊的觀想時，已說明什麼是三層勇識。你的觀想要非常清楚，尤如從彌勒佛的心間，真正見到師徒三尊。

召請

「兜率天眾怙主心，湧如新酪白雲端，

遍智法王賢慧稱，願同弟子降臨此。」

你應以優美的旋律，堅定不移的信心，慢慢念誦禱文。你要想像，自己已置身淨土，祈請師徒三尊降臨。藏文中 *kyema* 一字，便達出哀傷的情緒：『我今生沒有福份，轉生兜率淨土，親睹你的聖容。現請你降臨南瞻部洲，當我的導師、怙主、皈處吧！』你應懷著這份願望，加上無可動搖的信心，念誦這段祈請文。帕邦嘉寧波車指出，如你以美妙的唱腔，慢慢念誦這段禱文，『便不用懷疑大師會不會瞬間降臨。大師在兜率淨土聽到你的呼喚，會立刻來到你的跟前。』

寧波車續說：『念誦這段禱文時，不用懷疑大師會否立即降臨，理由是即使行者圓滿佛果前，在上品資糧道的階位，也會成就「法流定」。』在這個階段，行者會取得五神通。天眼通是能見遠至數百由旬的眾生和事物的能力。八那由他為一由旬。五百個臂距為一那由他。阿底峽示現病相，在床上失禁排便後，種敦巴譯師為他清理床鋪，拿走排泄物，細心侍奉上師。有一天，譯師如是照料尊者時，成就了神通，能知曉一頭鷹飛十八日那麼遠該處的眾生在想什麼。藉著服侍尊者，譯師淨除了大量惡業，積集了無量功德。話說回頭，大乘道共分五道。第一道是資糧道，其中分上、中、下三品。成就上品資糧道的行者，便具有這些神通

力。除了天眼通之外，他們也具有天耳通，能聽到極遠處，以至許多由旬以外的聲音。既然上品資糧道的行者已具有這些功德，宗喀巴大師的一切種智的心，不可能見不到你在召請他降臨。帕邦嘉寧波車的這一番話，對我們很有幫助。如你知道這些法門發揮效力的因由，而不是單單依照某某傳統的規矩，召請這位那位佛菩薩到來，便會覺得修起來更有意義，更能樂在其中。

接著，觀彌勒佛心間的師徒三尊降臨，智尊分別安座宗喀巴大師、賈曹傑和克主傑頂上。智尊然後融入三昧耶尊，合而為一，牢不可分。這便是「喳 吽 蚌 賀」(DZA HUNG BAM HOH)的含意。

如欲修獻沐浴法，應在此處修習。

七支供養

積資懺罪最扼要的方法，是作七支供和獻曼達。大師在《廣論》中說：

「故於聽聞不能持文，思惟不能解義，修習相續不生，慧力至極微劣之時，依福田力是要教授。」

這是最重要的行持，因此應盡力為之。這也是解決一切困難和障礙的辦法。否則，不論你怎樣嘗試，做多少閉關，聽多少法，讀多少經，內心也沒有任何變化。此外，不管你聽了多少遍道次第或轉心法門的開示（轉惡緣為道的妙法），如發現心念和行為毫無改善，便要積集資糧，懺除業障。

蘄巴弘道師以往曾告訴我這個訣要。他總結自己的修行經驗後，得出的結論是，不管你聽多少經，說多少法，最重要的是淨除蓋障。這是毫無置疑的。道次第的體驗和證量無法產生，因為蓋障和惡業在作祟。如蘄巴弘道師所述，沒有蓋障的話，我們便具足一切種智，反之便是凡夫俗子。事實上，一切種智的心是微細心，但一般也是這樣解釋。如無蓋障，你早已成佛，但你心有蓋障，故不是佛，而是眾生。佛和眾生便是這樣分辨開來。藉著猛厲淨除業障，你的心會日臻完善，道和地的證量便會出現。

即使你無法在濁世短暫的一生中成佛，但如要善用人身，最好至少在死前證得菩提心，配得上「菩薩」的稱譽。如未能成就俱生大樂或淨光等次第，最有意義的，還是生起菩提心。聞、思、修道次第，調伏內心，是你為眾生所做最有利的事情。

因渣菩提國王在短暫的一生中圓滿佛果。有人問他：『什麼是迅速成佛之道？』他答道：『作七支供。』接著，他以一輪馬車為比喻，說明七支供的重要之處。馬車由七個重要部份組成，缺少一環，便不能運載東西。同樣地，修七支供時，缺了一支，你也不能圓成佛道。

祈請功德田住世

眾生能否獲得安樂，在於佛法是否流傳。這又有賴住持教法的上師，在你和其他有情的心中留植佛法的種子。這包括由三世諸佛，包括宗喀巴大師，所化現為凡夫相的上師。假如上師現的形相比凡夫為高，我們

便見不到他們，因為沒有緣份。現較低劣的形相的話，又認不出他們是善知識，沒有機會學法。由此可見，他們現在是因應我們的業力，示現人間的身相。基於我們沒有福報，可以見到比凡夫更高的佛，即使彌勒佛或度母在我們的跟前，佛也唯有依照我們的心量和業力，化現為凡夫，好讓我們見到。

一如前述，積資懺罪最主要的方法，是作七支供和獻曼達。這樣才能取得道次第的證量，也是禱文中祈師住世百劫的另一個理由。昆盧喇嘛丹增堅贊（Kunnu Lama Tenzin Gyalsen）聽人說：『願宗座住世百年』，便指出不應這樣發願，而應改為願宗座住世千千萬萬年。儘管宗座不可能住世那麼久，但這樣能締造吉祥的緣起，令宗座住世更長的時間。

我們祈求上師壽元永固，為的是要積集功德。如我先前提過，對未曾值遇佛法，不知佛教為何物，不會修行的人來說，一切現前的快樂，例如美滿的生活環境、賢善的助伴、財富，都源自於以往所積的善業，例如持戒、布施、忍辱等等。他們正在享受往昔善行的樂果。有時候，那些善報來自今生懷著愛心和同情心所作的善舉。有些人以誠摯的態

度，懷著愛心幫助別人，今生便得享善報。假如這些有情今生沒機會遇上佛法，明白業果法則，不捨棄苦因，積集樂因，便只會耗盡往昔所作的善業。道理就如一個人辛勤工作了若干年，儲了一筆錢，但從不為未來打算，以現有的積蓄賺取更多金錢，只是以存款渡日。錢花光後，他便會一貧如洗，捉襟見肘。那些眾生也是一樣。他們過活的方式，只是在耗掉往昔所積的少許善業，不好好利用現有的善報，例如財富、助伴和寶貴人身，積集更多資糧，為未來生現前和究竟的快樂，以至圓滿佛位的安樂，做好準備。少許的功德用完後，剩下來的便只有惡業。由於他們沒有很強的善業，令其獲得有緣修持佛法的善道投生，只餘沉重的惡業，果報因而是生於惡道。這些眾生從不覺得自己信奉宗教，但事實上他們所有的快樂和舒適的生活，都來自以往積下來的功德。他們有機會積集資糧，全是佛法的使然。如諸佛沒有開顯教法，眾生便不懂如何締造樂因，無緣累積善業。由此可見，有情的安樂取決於佛法是否存在。

傳承上師在講解道次第時說：『眾生的業力和佛的事業有著相同的力量。』如我們苦樂是不由自主，而是操縱在諸佛的手上，輪迴中便再

沒有眾生留下。甚至一瞬間，諸佛也不會讓我們淪為眾生。任何有情被蓋障蒙蔽只是一剎那，諸佛都覺得難以忍受。

以上是讓你體會上師的恩德很有力的開示。如上師不現凡夫相，讓你有緣相遇，跟他學法，與他溝通，你和其他有情便不會有機會聽法，明白到箇中義理，在內心生起證量，以及積集現前和究竟的樂因。為此，我們必須祈請上師久住於世。

一位上師在講解道次第時說：『見到上師是人，而不是狗或驢子，是多麼的幸運！』說這番話的，應是蔣楊洛覺堅贊（Jamyang Lodro Gyantsen）大師。就以宗座為例，儘管他化作人身，不是現作動物，但如他示現病相，障難重重，我們便不能從他學法，失掉種種不可思議的良機。我曾遇到一位為宗座服務廿年的代表。他在長壽灌頂當日告訴我：『宗座這次花了很多時間教導西方人。』他很驚訝宗座這樣做，因為宗座是那樣忙碌，事實上沒有時間。不論是當時或以往，宗座都沒有一刻空閒。為此，如他示現人間，但卻受障礙所擾，我們便無緣接受教導，因此，應體會自己是多麼不可思議地幸運。

你有緣從許多東、西方國家的上師學法，基本上都是來自宗座的恩澤。如宗座沒有前赴印度，我們便沒有機會從其他上師聽聞教導，修持佛法。把教法付諸實踐，或遵行宗座的教誨，是消滅煩惱的良方。除了修行之外，沒有其他辦法可打敗煩惱。

《兜率百尊》中說到：

「至尊上師含笑顏……」

「至尊」有尊貴的意思，是對上師德行的描述。「至尊上師」(*jetsun lama*)概述了三士道的法門。*je*是指下士道；*tsun*是指中士道；*lama*是指上士道，包括波羅蜜多乘和金剛乘。即是說上師已圓滿或超越三士道的修學，成就了如來的色身和法身，證得聖身和聖意雙運的境界。

「前空獅座蓮月上，至尊上師含笑顏，……」

為宏聖教住百劫。」

一如《兜率百尊》中「百」的量詞，「百劫」也不是單指一百劫，而是說許多劫的時間。

頌文續說：「願此信心勝福田，為宏聖教住百劫。」

為滿足眾生的願求，令其擺脫蓋障，臻至正等覺位，我們須了解教法的意義，並取得圓滿的證量。要達到這個目標，我們需積集功德。這一點我在開始時已經提過。為此，頌中便說：「願此信心勝福田」。上師便是我們能積集至廣大功德最有力的對象。在福田之中，上師甚至超越父母、僧伽、羅漢、菩薩，以至三世諸佛。憶念常啼菩薩的事迹，對了解這一點便很有幫助。常啼菩薩在修波羅蜜多乘時（不是密乘），愛護法上菩薩比性命還要重。在侍奉上師七年期間，他累積的功德，一般需要二大阿僧祇劫方可圓滿，而這些資糧，都是來自福田中至高無上的善知識的。

耶喜喇嘛在生時，你們辛勤地侍奉他，忍受寒熱饑渴的煎熬，應為此感到非常幸運。你們如法依師，積集了不可思議的功德。在行為上依

師共分三類：尋求開示、尊敬侍奉、財物供養。最佳的是尋求開示後，依教奉行。耶喜喇嘛曾就如何做閉關，以及如何為佛教中心服務，給予指示。儘管你不是跟喇嘛一起生活，不是每日在他身旁，而是在遠處遵行他的教誨，但這也是侍奉上師，積集廣大的功德。我們應為此深感幸運。

有若干年，喇嘛不斷說要辭世。我曾經在那段時間，想到即使小小的服務，例如清潔等事，如不立刻把握機緣，累積至廣大的功德，即使遲些想做，也不會再有機會。這樣的思緒曾閃過腦海，但我什麼也沒有做。現在，喇嘛已不在人間，機會也從此消逝。他是福田中至高無上的皈依處。如你能遵從喇嘛以往給予的開示，例如修某個法，或做某些事情，應回想自己的行持，隨喜功德，而功德便會增長。為此，如你曾為喇嘛服務，現在繼續遵從他的指示，圓滿他的願求，或履行他特別要求你做的某些事情，應感到萬分榮幸。換言之，你仍是在積集無量的功德。念誦以上偈文時，應提醒自己聽從喇嘛的教誨，不要把機會浪費掉。

你要明白，一切安樂和順緣都源自上師。不離上師既然是多麼的重要，因此應勵力祈求他久住於世。舉例來說，一個病入膏肓的人，是多

麼需要醫術精湛的醫師，把他的病治好。如你是那個病人，遇上這樣的良醫，必定會乞求他：『請你不要離去，直至我痊癒為止。』在這五濁惡世，眾生難以調伏。其他佛菩薩也對我們束手無策。你孑然一身，無人保護，孤苦無依。為此，你應這樣想：『除了上師之外，我再沒有其他人可依靠。』藉著憶念上師的恩德，猛厲祈求他長久住世。

如你患上癌症、癲瘋，或人人都害怕的傳染病，求醫診治的心便會非常深切。不過，病只是侵害這副身體，若干個月，或若干年後，便不復存在。需要醫生、醫院、藥物、手術等互相配合，方能治癒的疾病，其實都源自無始以來的煩惱。這才是真正的疾病，而我們須祈請上師住世，把病魔連根拔起。事實上，開顯教法的上師，是治療煩惱痼疾的大醫王。他能把無始以來的苦諦斷除。我們是多麼需要這樣的良醫。相比之下，只能治好癌症，或身體其他毛病的世間醫師，便顯得黯然失色。你應如是思惟，猛厲祈請上師壽元永固。

祈師久住的利益，是能淨除對上師所作的惡業，例如擾亂師意。此舉會令你未來生無緣遇見善知識。此外，修七支供等同為上師籌辦長壽會供，結果是令你成就金剛聖身，長壽更會隨之而來！

只是祈求上師住世，或籌辦上師會供，並不足夠。祈師久住的目的，是要請上師開示佛法，好讓你付諸實踐。不然的話，祈師長壽，並無理由。

據說，如有曼達盤，應放五堆供品在底盤上，觀想成寶座，獻給上師福田。你不應只是觀一副身體，而是千千萬萬個化身，遍滿整個虛空，在供養寶座。祈請之後，觀想寶座融入福田的寶座，並想像聖眾歡喜受供。帕邦嘉寧波車講解道次第時，更指出你可化出許多身體，數目等同《上師會供》或《兜率百尊》功德田佛菩薩眾會的數量，各各手持寶座獻供。觀不起來的話，便只觀現有的身體。功德是多是少，取決於觀想數目的多寡。

頂禮

下一偈是頂禮支：

「遍量所知明慧意……」

一切「所知」都包含在二諦之內。

二諦

二諦即世俗諦和勝義諦。後者是殊聖智慧所見的真理。這種智慧諦見萬事萬物的空無自性。中文的譯名很簡短，只是稱為「勝義諦」。藏文則較多字母，稱為 *toen tam denpa*。Toen 是客體、現實，並非獨立自存。Tam 是主體、智慧，有著殊聖的意思。Denpa 指智慧所洞察的東西，是真實無誤的。串連整個意思，是指「殊聖的智慧所確認的真理」。

世俗諦是指完全受障蔽的心所見的真理。藏文為 *kun tsog denpa*。Kun 指完全，此處指空性。Tsog 指覆蓋，是無明的作用。Denpa 指這種心所見的，都認為是真理。意思是指，對執著實有的無明來說，所見的萬事萬物，都覺得是事實的真相。基於這樣的作用，我們稱無明為「完全的蓋障」。

殊聖智慧所諦見的「我」，是空無自性的，這才是事實的真相。這便是「勝義諦」。「我」雖是依緣而起，但心被無明覆蓋，以為實有才是真的，這便是「世俗諦」。以上是二諦的定義逐字逐句的解釋。

為何稱執著實有的無明為「完全的蓋障」呢？因為無明的使然，令人無法諦見「我」和「五蘊」完全空無自性。事實上，「我」只是心於五蘊上假立的稱謂。這才是真正的「我」。這便是由早到晚，做著種種事情，例如吃東西、睡覺、坐下、走路、歷經苦樂、受輪迴苦、成就覺位、修持佛法、積集苦樂之因的「我」。不過，執著實有的無明，見到這個「我」時，卻以為它是獨立自存的，並非純粹在五蘊上假立。

道理就如有兩個人，對同一個人作出評價。一個覺得他和藹可親，另一個覺得他冷酷無情。該兩個人見著的是同一個人，但所見的是不同的特質。這個例子對修習上師瑜伽，非常有用。

在西藏有一位上師，他的兩位弟子由遠處返回寺院。他們徒步走了多日，抵達上師家時，上師給他們喝涼了的茶。其中一位弟子想著：『上

師真的萬分慈悲，知道我們疲累不堪，特地把茶弄得很涼。』他對上師感激萬分。另一位弟子想著：『我們長途跋涉，才返回寺院，已累得要死，但連熱茶也沒有得喝！』對上師怨聲載道。兩位弟子見的是同一位上師，但感受卻截然不同。一個覺得他慈悲為懷，另一個覺得他麻木不仁。這便是修習上師瑜伽的實例。一如前述，事情是好是壞，在於你的心怎樣想。

話說回頭，「我」只是假名安立，但執著實有的無明，所見的是真實不變的「我」。然而，了悟空性的智慧，所見的卻是毫無自性的「我」。由此可見，執著實有的無明和悟空的智慧，兩者是完全對立的。智慧完全察覺不到實有的「我」，連微塵那樣少的也沒有。無明卻覺得本是假名安立的「我」，有著真實的存在。由此可見，智慧所諦見的，是「我」之上的真諦，即「我」之上的空性。

最後一句話意義十分重大。如你能認出「所遮破的對象」，即實有自性的「我」，便會明白意義何在。道理就如首先見到一個人，然後在他身上附上「好」或「壞」的標籤一樣。在「我」之上，看來有個真實

不變的「我」，但那其實只是假名。你找得到「我」之上「所遮破的對象」後，如再聽到有人說：『我之上的空性』，便覺得很合邏輯，否則「之上」這兩個字沒有任何意思。這便說明，為何增進了解「我」的空性的智慧，能消滅執我為實有的無明，即生死流轉的根源。

諸佛智慧的殊勝功德是徹見一切法，包括世俗諦和勝義諦。二諦是「根」，方便和智慧是「道」。藉著聞、思、修，證得二諦，成辦方便道和智慧道，所證的「果」便是色身和法身。佛便是藉此履行種種事業，毫無錯謬地惠澤群生。行者成佛之前，在一心觀空之際，分別見會暫時隱沒，但尚未斷除。出定之後，任何顯現的東西，又看來是自性實有。聖者菩薩和羅漢也是一樣。換言之，行者未證覺位時，觀空期間見不到世俗諦，即專注於「我」的空性時，不能見世俗諦的「我」。觀察後者時，又不能一心觀「我」的空性。即是說，你仍是眾生時，不能同時見世俗和勝義的「我」。這件事只有佛才能做到。佛的一切種智的心，觀「我」或「五蘊」或任何事物的空性時，都能在同一時間，見到諸法的世俗諦，反之亦然，並沒有所謂的分別見。

說回我們自己，就在這一刻、這一分鐘，只要你觀察一下，便會發現似乎有一個真實的「我」。這便是我們執著的對象。想起「我」、談到「我」時，例如說：『我做了這件事，做了那件事。』在心裡呈現出來的，是實有自性的「我」。這個「我」像是跟「我」的真諦不同。到目前為止，我們仍有分別見，兩者看來並不相合。我現在說的話，不是天方夜譚，而是事實的真相。實際上，它們並不分開，只是呈現出來是那樣子，而我們便執以為真。佛完全沒有分別見，不會視世俗諦的「我」，跟「我」的空性為兩回事。佛的聖意能見二諦，既能見「我」的空性，又能同時觀見森羅萬象。佛的智慧安住於「一切法空」的定境中，跟空性無異無別，如水注水，已斷除分別見，並從中化現千千萬萬種報身和化身的形相，接引每一位有情。佛便是以聖身、聖語、聖意開顯教法，利益有情。你應思惟佛如何見一切法，但應特別憶念佛已無分別見，觀見二諦的功德。佛聖意的這種功德，不要說眾生沒有，連十地菩薩也付諸闕如。

《心經》有云：「色即是空，空即是色」。你可以把這句話引伸到「我即是空，空即是我。」你應細心檢查一下「我」為何物。是不是有

個在五蘊以外的「我」，在山坡上、在桌子上、在衣櫥裡、在箱子裡、在銀行裡呢？有人曾懷疑，這是不是觀空性正確的方法。除了五蘊外，沒有其他東西可以是「我」的假名處。梭巴格西寧波車曾指出，只是在五蘊上尋找假立的「我」，已是在觀修空性，甚至沒有把假立的「我」，以及加諸五蘊之上實有的「我」分辨開來，也是可以的。不過，我估計有人會質疑，如你並沒找出那實有的「我」，只是尋覓假名安立的「我」，這並不是觀空之道，理由是你應要首先鎖定實有的「我」，然後才可再作分析。事實上，那個「我」並不存在，不可能在五蘊上找得到，所以這也是在觀修空性。「我」就是在那看來最真實的地方，當下即空。

如有人問你：『你在哪兒？』為什麼我們會答：『我是在印度達倫色拉兜率天中心。』你更會特地告訴別人，自己是在座墊上。如沒有座墊，則說自己坐在地上！儘管你未曾打座觀修，或用理性分析自己為何說這番話，但仍然對此深信不疑。不過，說自己是在達倫色拉兜率天中心，坐在墊上，根本毫無理由。在這兒除了五蘊之外，並無其他東西。這個身心和合的東西，我們稱之為「人」，現正身處印度，在達倫色拉兜率天中心，並且坐在墊上。即使你理解不深，也沒有禪修經驗，不能

列舉另一個理由，解釋自己為何會說出那一番話，但其實道理簡單不過：你的五蘊正在這兒，坐在這個墊上，而你的心便在五蘊之上，給予「我」的標籤，並且告訴別人：『我在印度兜率天中心，正坐在墊上。』就是這樣，從早到晚，你不斷製造標籤：『我正站起來』、『我在打座』、『我在洗澡』、『我在吃早餐』、『我在上廁所』、『我很累』、『我在發夢』等等。你是因應身體在做什麼、口在說什麼話，心在想什麼，或五蘊（假名處）的活動，給予「我」的標籤。由此可見，「我」只是心每次對五蘊附加的一個標籤，僅此而已。

假名以外的「我」，根本並不存在，連多一丁點兒也沒有。證得它的空性，是我們必須要做的事情。如覺得假名之外，應還有其他東西，這便是「所遮破的對象」。為此，不依假名處和假立的心存在的「我」，純屬子虛烏有。你應該明白，由頭頂至腳踵，也不會找到這樣的「我」。說「我」是空無自性，因為它只是由心附加的假名。既已了解這個道理，不管你怎樣嘗試相信沒有「我」這回事，但始終你會發現，五蘊之上肯定有「我」，但它只是稱謂而已。換言之，它是由心安立的。這種定解

會在你的心裡牢牢扎根。你不會再相信「我」是自性存在。儘管你會在五蘊之上找到「我」，但它只是由心假立。

證得空性後，便會知道「我」只是心在五蘊上附加的標籤。這便是世俗諦。你首先會證得的是勝義諦，然後才證得世俗諦。換言之，明白「我」無自性是「因」，由此而了悟「我」是由心在五蘊上安立，便是「果」。即是說，你會先明白「我即是空」，其後方會明白「空即是我」。並非實有的「我」是存在的，是怎樣的呢？它是由心於五蘊上假立，緣起而有。為此，你明白什麼是世俗諦的「我」後，便會證得「我」的空性。

所謂「我即是空，空即是我。色即是空，空即是色」，都是在說明中觀見的道理。此話能斷除二種邊見。斷見是指我和其他東西並不存在。常見是指它們實有自性。「我即是空」能除常見。「空即是我」能滅斷見。這兩句話彰顯中觀派的見解。佛的聖意能同時洞見勝義諦和世俗諦。唯有佛才具有這樣的功德。

頂禮支第二句讚文是：

「嚴賢士耳善說語……」

「賢士」指菩薩。他們具足菩提心，所以是真正的賢士，而大師「善說」的教法，是乃至十地菩薩耳根的莊嚴寶飾。他們也要聽聞大師的開示。我們接受灌頂時，在開首的部分，上師事業金剛出來，詢問坐在金剛杵中央東門的金剛弟子：『你是誰？想要什麼？』問的是你屬於哪個種姓，有什麼願求，而你必須屬於大乘種姓。換言之，你必須具備菩提心。這又取決於你有否把三士道融會貫通。

下士道是修行的基礎，以依止上師為起始，思惟暇滿人身的三大義利，以及再難覓得之理。接著，思惟人必有一死，但何時會死，不得而知。如惡業充斥內心，未及淨除，死後便墮下惡道。解決辦法是奉行佛說的基本道理，皈依三寶，避免行惡，消除苦及苦因，從而生起出離心，厭患六道輪迴，藉以生起菩提心。

之後，你應求取的是無上瑜伽部的密法。此法能令你在非常短暫的一生中，成就金剛總持的無學雙運位，即殊勝的樂空無二智。因此，事業金剛問你時，你應回答：『我是賢士，希求大樂。』這裡所指的「賢士」，跟讚文中的意義相同。

十地菩薩已接近佛果位，但大師的言教，也是他們耳根的莊嚴。聽聞大師的開示，也會覺得發人心省。

下一句讚文是：

「名稱赫耀端嚴身……」

我估計，「赫耀」可比喻為既明亮又穩定的油燈。佛身犹如金色器皿中的燈燄，或火燄在器皿內映照的光明。宋寧波車曾說，這是指佛的一切種智的心，化現為澄明的燈火的形相。舍利佛、目犍連等羅漢，乃至十地菩薩，也有一些未圓滿的地方。他們仍有所知障（造成無明的四種因），不能洞見微細的業力，故他們不能達到「名稱赫耀」的境界。

只有佛的一切種智的心，才具有這種能力。大師已斷除一切過失，沒有絲毫障垢，因此譽為「名稱赫耀」。

一般的讚文，傳統上首先會頌揚聖身的功德，之後才會依次稱讚聖語和聖意的功德。不過，在《兜率百尊》的法門中，首先讚揚的是大師聖意的功德，然後才是聖語和聖身的德行。這是讓我們積集功德的方。以讚頌大師的聖意為首，因為大師是文殊化身，而文殊又是諸佛聖意遍知智慧的化現。同樣地，在大威德金剛法門中，供心間的香水列於濯足水之後，但在其他法門，則排在燈供之後。理由也是一樣。諸佛遍知的聖意，化現出來的身相，便是忿怒文殊。一開始便頌揚大師聖意的功德，便會首先獲得大師聖意的加持，增長你了悟佛法的智慧。同樣地，讚頌大師聖語的功德，大師聖語的加持便會進入你的語業，令你的說話得到加持。你會有信心和智慧，了解經中文字的含義，之後更能勇猛無畏，毫無疑慮地暢演佛法的義理。

藉著讚揚大師聖身的功德，大師聖身的加持便會進入你的身體。即使身處云云碩學大德之間，仍能出類拔萃，無有疑懼和怯懦。就像宗座

和鈴寧波車，說法時聲線宏亮，莊嚴無比，震懾人心。密勒日巴尊者也是一樣。行者如向宗喀巴大師的三業敬禮，頌揚大師聖意、聖語、聖身的殊勝功德，便能獲得上述的利益。

最後一句讚文是：

「見聞念獲益敬禮。」

換言之，只是見到大師，便能淨除自身的蓋障，止息熾盛的煩惱。就如你跟宗座一起，其聖身的莊嚴或加持力，令你不會生起猛厲的煩惱。這便是令我們「獲益」的方法。此外，目睹聖身是如何莊嚴，更會令你萌生成為他的願望。就像看見宗喀巴大師，已能在你的心裡留植不可思議的印記，令你他日證得大師的覺位。只是見到大師的聖身，已能獲得保護，積集大量資糧，更可得到加持，令信心萌生，明白其聖身有何功德。

許多人見到耶喜喇嘛，或未曾見過他，只是看過他的照片，也覺得

他很親切，令人如沐春風。新來學法的，以至未曾聽過佛法的人，或者西藏人，都覺得喇嘛很有愛心，待人真摯誠懇。

我初到印度時，住在部薩(Buxa)。有位比特太太(Mrs. Bede)，從大寶法王噶瑪巴受戒為尼。她也許是那兒第二位出家的西方女士。第一位已在大吉嶺逝世。我估計她從多摩格西寧波車受皈依戒和出家戒。話說回頭，比特太太在戴爾豪斯(Dalhousie)和德里(Delhi)辦學，為藏傳佛教四派的年輕喇嘛提供教育。我在德里的學校上了六個月課，好像什麼也學不到！那時的事已不太記得。我們會上一個小時英語課，接著學北印度語(Hindi)。不知為何，我較有心機學英語。我會把功課簿寫得滿滿的，目的是要拿另一本新的！下課後，我們會把書丟在一旁，晚上才做家課。我們都把字寫得很大，因為拿新的功課簿，是一件賞心樂事！來自不同國家的西方人參觀學校後，會挑選一些學生，帶他們到德里觀光。因此，我大部分時間都在德里遊山玩水。逢星期六和星期日，我們會跟西方領事館人員的孩子一起玩耍。其後，我感染了肺結核，需留在醫院療養。畢業後，有人帶我們見尼赫魯(Nehru)。那時候，多摩格西寧波車、他的弟弟、比特太太也在場。有位應該是英迪拉·甘地(Indira Gandhi)的女士出

來，送我們禮物。尼赫魯好像給我們小冊子，內容是有關印度的學校的。他出訪西方國家時，也有派發那些小冊子。他送我們每人一支筆，之後更請我們喝凍飲呢！見尼赫魯之前，我們在很狹小的房間等待，之後到了庭院或類似的地方。尼赫魯躺在床上，看來已非常年邁。離開醫院後，我決定返回部薩，繼續學習經論，可恨的是，我並沒有努力讀書！

不論是僧人或在家眾，只要請求比特太太，她也會找人贊助其生活費用。她照顧各個階層貧病的人。比特太太代我找到功德主，是一位老婦人，已年過八十歲。我在部薩七年間，她為我支付醫院的藥費，以及在學校喝牛奶的費用。我所有的開支，都好像是由她支付，但我後來才知道此事。我跟立頓格西(Geshe Rabten)學法後，再從另一位師長學習，名叫耶喜師(Yeshe)，現已過世。之後，我遇到耶喜喇嘛，跟他學習經論。那位老婦人對我無微不至，好像我是她的兒子。她應該沒有孩子，也許是已喪偶吧！我曾寫信給她，想到什麼便寫什麼。我請她改正錯處後，把信寄回給我，好讓我多多練習英文寫作。她覺得我好像過分擔憂英文寫得不好，於是在覆信時，告訴我在倫敦，沒有人說正確的英語！我想她是為了逗我歡喜吧！除了她之外，我真的沒有其他途徑學英文。鈴寧

波車的秘書曾給我一本英文書，是關於如何做生意的，例如怎樣做採購等。有時候，我會在印度官員用午膳後，帶著那本書，到印度官員的辦事處，希望多學點英語！不過，他們通常吃完午飯後，會小睡兩至三個小時！也許，我是在佔用他們的休息時間吧！

話說回頭，我把耶喜喇嘛的照片，寄給那老婦人的堂姐妹或表姐妹。照片中，喇嘛跟其他僧人一起。她不知道誰是喇嘛，但後來告訴我，她覺得有位僧人，給她很溫暖的感覺，而那便是耶喜喇嘛。這便是「見即獲益」的意義。

至於「聞即獲益」，你只要想想大師的道次第教法、五次第的論著，以及我們從宗座聽聞的講解，便會明白其意義何在。那些都是宗喀巴大師的聖語。不論我們能否在今生取得這些證量，但已在心田留植不可思議的印記。得聞這些道理，實在饒有意義，能為我們打好基礎，他日成辦五次第。宗座和教導我們的上師，都是宗喀巴大師的化身。聽聞他們的聖語，因而很有助益。同樣地，每一次你見到耶喜喇嘛，跟他聊天，之後總會歡天喜地。只是見到喇嘛，跟他談談話，鬱悶便一掃而空，因

為喇嘛也是宗喀巴大師的化身。你念誦這句讚文時，可憶念以上的道理。儘管我們未曾見過大師在西藏時的化身，但仍可每日從道次第的論著和其他典籍中，讀到大師的聖言。不論是大師講授的教法，或撰寫的著作，都經過諸位大德詳加審核，發現並沒有絲毫錯謬，全都可以靠的論著為依歸。那些論著的作者，又是大瑜伽師和班智達。他們所開示的教法，至為可信，也曾獲其他大德仔細審查。大師的教法不僅闡揚諸位班智達的論著，更以自身的修行經驗為佐證，條理井然有序。為此，有緣讀到大師的著作，是極有意義的。儘管你不能將之付著實踐，但只是聽聞教法，心裡已留下種子，必定能引領你圓成佛道。

甚至憶念大師也很有意義。為什麼呢？因為這樣不但可消除輪迴中種種險難，還可擺脫下劣寂滅（涅槃安樂）的束縛。暫且不說其他問題，就是在死亡的危急關頭，如能懷著信心，憶念宗喀巴大師，便能免墮惡道。如經典所述，這是把神識遷往淨土最佳的辦法，你絕對不會生於下三道。這便是「念即獲益」的意義。

見到大師的聖身，聽聞大師的聖語，憶念大師的聖意，都很有意義。

你也可想像大師的三業，各具有身語意的功德。在廣繁的《兜率百尊》中，頂禮支的頌文如下：

「為使成辦三金剛，憶念汝之三密時，
僅以身語意三業，至誠懇切作頂禮。」

「三密」指聖身、聖語、聖意的秘密功德。這些功德只有佛才具足。十八不共法便屬法身聖意的功德。

供養支

「可意開伽種種花，異味燒塗燈明等，
實設意變供雲海，奉獻上師勝福田。」

「雲」指虛空。「海」有無窮無盡的意思。換言之，這是指供品遍滿虛空每個角落。在《上師會供》中，道次第祈願文首句便說：「最勝

福田上師前。」為何指上師是無上福田呢？因為我們都想積集最大的功德，而方法便是通過上師積集善行，因此上師有著「最勝福田」的美譽。

到了這部分，你仍是本尊。根據我現在講解的《兜率百尊》法門，你是大威德金剛，擁抱佛母。供品有兩種，一種設在壇上，另一種由心幻變出來。你的體性是樂空，而你的樂空體驗，化為種種供品和供養天女。不但飲用水遍滿整個虛空，其他的供品也是無窮無盡。此外，受供的對象，即究竟的上師（法身），本身也是大樂和空性。同樣道理，你飲食時，自己、本尊、上師三者同為一體。你的體性是樂空無二智，供養的飲食也是樂空無二智。這樣作供的話，你的樂空智慧便會增長。換言之，飲食本身是上師的聖意，即殊勝的智慧和樂，而你自己也是一樣。從加持飲食的觀想法門中，你會明白為何供品的精華是上師的聖意，即是與空性密不可分的大樂。

你可運用簡單的方法，一次過轉化所有供品。如這樣有助你集中精神，或較為容易，便可採用這種方式。結手印的話，則必須把供品逐一加持。每次結印時，必須清楚地觀想，想像福田諸尊的聖意生起無量的

大樂。供完每一種供品後，必須將（天女）收回自心。最重要的有兩點。第一，是把供品觀得清清楚楚。第二，想像功德田聖眾的心生起無窮無盡的大樂。他們的大樂已無可復加，但行者如是觀想，可積集更多功德，更迅速取得完全清淨的殊勝樂空無二智，或成就法身的境界。

我想強調的，是你自身的樂空智慧，幻化成種種供品。事實上，供品的體性是殊勝的樂空無二智，但它們幻現成不同的形相，因此我們的心便向其附加種種標籤，指出：『這是飲用水，那是花，這是天女。』同樣地，你所現起的大威德金剛或任何本尊，以及接受供養的功德田，都只是由心給予不同的稱謂。我們必須明白，本尊、供品、福田都是假名安立，三者的體性都是殊勝的樂空無二智。你是上師，福田是上師，供品是大樂和空性。三者都是由你的心幻變出來的，故此體性完全相同。這樣你便更容易明白，事物何以由心假立。這便是微細緣起的道理。這樣思惟更有助你證得空性，因此必須集中精神觀修。

做以上觀修時，必須要慢慢來。念誦讚文的目的，是為了讓我們有足夠時間觀想。這一點是非常重要的。念誦本身更成為供養，特別是如

果旋律優美動聽！這便是以身語意三業積集功德的方法，即意業幻化殊勝的供品，身業以手印作供養，語業以口誦咒或讚文。

不管你供的是什麼，只是一杯水、一朵花、一根香，應首先向東面所有聖物作供，即所有在東面的佛像，以及在東方的所有佛菩薩，想像其聖意生起大樂。之後，向北方所有聖物作供，包括無數的佛像，以及人間的諸佛菩薩，想像其生起大樂。接著，向西方所有聖物作供，包括佛像、人間的福田，諸佛菩薩，令其生起大樂。下一步，向南方、東北方、東南方、西南方、西北方、上方、下方的聖物作供。舉例來說，如你有一杯茶，便可向十方佛像、功德田聖眾、所有聖物、人間的福田作供，令其聖意生起大樂。採用這種方式，我覺得非常有效。

一如前述，只是憶念佛陀，供一朵花或任何東西，已能積集不可思議的功德。向一佛作供，總的來說有十種利益，而我們現在是向十方諸佛菩薩和聖物獻供，功德之大已不言而喻。即使你怕拉肚子，或染上肝炎，不敢前往菩提伽耶等地做供養，累積資糧，但如在自己的房間，按以上方式作供，功德也是一樣。不過，如能安然忍受前往聖地途中的種

種困難，功德當然更多。錫崗寧波車以往常說，這是淨除惡業的表現。如前往聖地途中下大雨，全身濕透，車子拋錨，面對重重險阻，寧波車會說：『啊！這很有意思，非常好。』他會以樂觀的態度看待這些事情，指出那是十分有利的。如朝聖期間，遇上很多麻煩事，要忍受不少困苦，這樣便能淨除許多惡業。寧波車指出，應善用這些逆緣，視之為修煉，不應怨天尤人。供養一佛，既已有不可勝數的功德，但如採用以上方法，即使只是供一小杯水、一杯茶、一根香、一盞燈，但因為我們獻供的對象，包括印度、西藏、地球上，以至他方世界中所有佛像，以及十方世界一切聖物，因此功德會更為廣大。

此外，每個人家中都有佛壇，聖物的數量也不少。你採用以上方法的話，即是在向每一個佛壇的聖物作供。為此，儘管你不是在菩提伽耶或拉薩，但仍是在向這些地方的聖物獻上供品，積集不可勝數的功德。你下座後，可在房間走動時，順便想一想：『我現在向一切聖物奉上供品。』這也是積德的方法之一。假如你特別想像每一樣聖物，都是所有上師、佛、法、僧三寶的化身，功德會更為廣大。這樣在家中陳設許多功德田的畫像和塑像，便很有意義。保存唐卡和種種聖物，目的是要積

資懺罪。如你盡量把握機會獻供，一有少許時間，便作供養，甚至經過聖物時也想一想，那樣在家中陳設佛壇，把千千萬萬幅佛畫，掛滿房間每個角落，便十分有價值！

當然，作供前你必須發起深切的菩提心。與其去想這是「我的供品」，反而應思惟：『這些供品是屬於有情的。我代表他們向上師三寶獻供。』我覺得這樣想很是重要。如你以為：『這些供品是我的』，便犯了菩薩戒。為此，應一開始便發菩提心。此舉有助你明白，自己有這樣難得的機會作供，全是眾生的恩澤使然。

以下是配合四灌頂，作四種供養廣繁的方法。

外供

共分兩種，一種是崇高的供養，另一種是無上的供養。後者是指自己的一切功德，幻化成種種供品，然後獻給功德田。《上師會供》法門

中，便有這種供養方法。此外，背誦佛典、實踐教理、修菩提心，也屬於無上的供養。

在廣繁的《兜率百尊》中，有以下一段偈頌：

「研讀實修白善業，三學二次第證量，

自他所積諸功德，化為淨妙如雲供，

祈請諸尊領納受，加持令其永不斷。」

換言之，自身三學的證量，化為形形色色的供品，奉獻給功德田的聖眾。

念誦禱文時，應同時思惟其義，把功德幻化成供品，供養福田聖會。不過，如沒有實踐三學，又沒有觀修道次第，這樣便沒有什麼可幻化，令人會覺得有點可惜。

內供

「殊聖供物體性為，五方佛與四佛母，
承三金剛光收放，清淨轉化及增長，
獻此甘露大海已，願汝飽足並欣悅。」

密供

「幻化諸種手印女，田生咒生俱生眾，
融入金剛持佛母，承其交抱所生樂，
惟願周匝聖會眾，得享大樂無退轉。」

你們可能從勝樂金剛或金剛瑜伽母法門中，得知該三種手印母是什麼。那是指具生起次第證量的手印母、具淨光和俱生樂證量的手印母，以及已證雙運位的手印母。「無退轉」是沒有煩惱的意思。

真如供

「正當俱生大安樂，聖意聖身雙融合，

住於如空無實境，化現如虹種種身，

願此金剛正覺供，能令汝等皆歡喜。」

供養支特別用以對治吝嗇心，令你能如大師一樣，不為慾樂所轉。此外，更可獲得任何希求的受用。在灌頂期間，特別是在前行部分，供品會呈獻給金剛弟子。這是代表由那時開始，任何享樂都可用來增長樂空的體驗，而不致成為苦因，內心更不會被輪迴污染。換言之，享樂不

會激起貪慾，反而成為善巧之道，生起大樂和空性，迅速斷除分別見。同樣地，向三寶作供時，特別是在無上密法門中，供品的體性為樂空，顯現清淨的外相。這樣做供養能令你迅速圓滿累積二種資糧，得成正覺。你圓成佛道後，所見的都是美的、所聽的都是悅耳的、所品嚐的都是大樂，一切都清淨無染，沒有任何醜陋的東西，也不會有什麼令你不悅。以上述方式作供，便能獲得這種善果。

做供養時，除了呈獻壇上和幻想出來的東西外，更可向福田奉上由善業所感得的美事，以及所見所聞的種種享樂，例如瑰麗的花朵、湖泊、園林、日、月等等。供燈時，更無需局限於一、兩盞油燈，而應呈獻房間裡所有的電燈。燈光以愈明亮愈佳，在外愈能驅除黑暗，在內愈能消滅無明，增長智慧。

我在外地時，特別是住在酒店期間，會覺得不把電燈全開，是非常浪費的一回事，尤其是地方很冷，開燈更有保暖作用！不管你在酒店住多少天，都是要付房租的，倒不如做一盤大生意，見到房間有多少燈，

便將之完全供給上師三寶，積累不可思議的功德，締造現前和究竟的安樂！

你應向十方每一樣聖物，以及每一位在人間的佛菩薩作供，包括每位行者房裡所有的聖物，例如佛像和佛畫等。首先要知道的，是向一佛作一供養，已有難以思量的功德。第二，一如我先前提到，業力比外物增長的幅度還要大。我以一顆菩提籽為例，說明無數的枝葉和種子如何從中衍生。不過，這跟業力卻無法相比。為此，每次你甚至只是供一朵小小的花、一根香，也要想像正在向十方每一樣聖物和人間的聖者做供養。

供養三寶時，可採用以下方法：一般來說，你都是按密法方式作供，特別是無上密的法門。換言之，你自觀為本尊，體性是殊勝的樂空無二智。燈明或任何供品，首先化為空性，然後化為具三種功德的清淨供養。聽聞有關無上密供養的講解後，應會記得那是什麼。事部密法中，也提及類似的三種功德。不管怎樣，看看禱文，便會明白。你可想像，體性為樂空智慧的燈明，驅除眾生的誤見和無明闇障，並消滅他們的煩惱、

所知二障，令其生起整個菩提道的證量。供香時也是一樣，觀香支化空，轉成體性為樂空智慧的清淨供養，香氣淨化眾生的二障，令他們生起全個道體的證德，並想像他們化為你所修本尊的體性。以上是對眾生所作的觀想。對聖眾而言，則想像其聖意產生無窮無盡的大樂。

懺悔支

「至心發露別悔除。」

所謂「別」的意思，是指回想自己因犯別解脫戒、菩薩戒、密乘戒，而所作的每一種墮罪、惡行或惡業，藉此將之淨除。這也是指淨化惡行的不同方法。例如，犯別解脫戒，有特定的悔罪法門；犯菩薩戒，可運用菩薩懺罪的方法，例如向三十五佛頂禮，也可藉著重受菩薩律儀，把惡業輕易懺淨；犯密乘戒，可採用密宗特有的方法，例如誦金剛薩埵百字明、自灌頂和獻會供。為此，「別」是指應憶念以上種種懺罪法門。

「至心」是指不應假裝自己在懺悔，讀讀經文便算數，而是誠心悔罪，痛悔惡作。

此支另一句懺文，是懺悔無始以來投生當中，身、語、意所積集的惡行，特別是違犯別解脱戒、菩薩戒、密乘戒而引生的罪障和惡業。

在宗喀巴大師的傳承中，重點是嚴守三戒，護持戒律尤如保護心臟和眼睛。大師諸種事業中，最重要的是澄清三戒的細則，並廣為宣揚三戒的內涵。

基本上，持守三戒，便是保護自己免作惡業。惡業是今生和來生安樂、自身解脫、為眾生成就覺位的絆腳石。為何大師的著眼點，不在四十萬遍加行，而在護持三戒呢？因為盡量清淨持戒，便等於減少作惡，為眾生成佛的障礙便會減少。此舉除了可制止你再造惡業外，更能淨除以往的不善業，這樣你便無需做那麼多加行。要修多少加行法，在於你有多少障礙，妨礙你生起道次第的證量，以及成就正等覺位。戒律是圓成佛道的要素。如不護持禁戒，肆意行惡，你每一生也要不斷做很多加

行法。只要你繼續違犯三戒，永無止境地作惡，要修的加行數目便無有窮盡。

大師強調持戒，實在是真知灼見。如修行的重點是在其他法門，而三戒淪為次要的東西，要修的加行便永無終結。道理就如上師瑜伽的宗旨一樣：你不想虧本，只想得到利益；你不想受苦，只想獲得安樂。如努力清淨持戒，便可減少作惡，修加行法的需要便相應減少。此外，你會更易和更迅速生起道次第的證量，以及圓滿佛果。這便說明為何修密法最理想的對象，是持戒數目最多的比丘僧。大師在《廣論》中已闡釋其道理何在。

為此，《兜率百尊》的懺悔文包含了最實際的開示。如忽視護戒這取得成就的要素，而把重點放在其他東西，例如每個傳承獨特的關課，便不是善巧的修行方法。如你只是為做而做，好讓自己告訴別人有這樣那樣的覺受，便更加有欠妥善。閉關和種種法門的目的，是為了淨除惡業和蓋障。你能夠多快圓成佛道，在於你持戒有多精嚴。

帕邦嘉寧波車的根本上師之一，怙主金剛持（Kyabgoen Dorje Chang）曾指出，在宗喀巴大師（甘丹）傳承中，最重要的是嚴守戒律。

大師也在《六加行》的《諸功德根本頌》中指出：

「以次清淨意樂所引發，正念正知極大不放逸，
以彼聖教根本別解脫，作為修持心要求加持。」

這便是厭離輪迴的清淨心。

你持戒有多精嚴，在於你的出離心和菩提心有多真切。明白到何謂死無常，特別是死期無定，即甚至今日、這個小時、這一分鐘，都難以肯定會否死去，是引生出離心最強有力的方法。另一種推動力是慈悲心。你目睹其他眾生受苦，自己感到多麼難以忍受，也是持守三戒的理由，因為持戒是成佛首要之道。這也視乎你多對眾生的關愛有多深。了知眾生唯苦無樂，喚起我們的慈悲心，會令我們下功夫堅守律儀。你既是為了眾生持守三戒，犯戒更會令你感到羞恥。你會明白，眾生是多麼

需要你的協助，消除蓋障，引領至正等覺位，這有賴你多努力改進自心，這又在於你護持三戒有多精勤。

大師的教法中，有以下一番說話：

「如你犯戒，修其他法也是無濟於事，就像把水注入底部穿了的壺一樣。」

一個沒有底部的水壺，不管你倒多少水進去，也沒有一滴水留下來。
大師續說：

「只是勇於接受戒體，並不足夠。犯了戒的話，必須立刻逐一悔除，這樣方可令了悟修行要訣的賢士歡喜。」

「修行要訣」不是指必須修佛法的理由，而是修行的要點。

上座部的僧人當中，必定有許多菩薩化身。然而，他們都沒有值遇

甚深的顯密教法。儘管他們沒有廣泛的佛教知識，但都把基本的義理付諸實踐，安然過活，少憂少慮。他們的人生很富足，死時也很寬慰。即使未曾聽聞中觀見那麼深邃的空性教法，但他們體會到何謂真正的安樂。多位大德曾說：『欲知前世生，今生受者是，欲知來世界，今生作者是。』帕邦嘉寧波車也說：『事實上，只要看看自己怎樣做人，便無需占卜，也會知道來生的境況如何。』

一般來說，任何惡業都可懺淨。為什麼呢？惡業雖無善處可言，但唯一的好處，是只要你肯下猛厲的淨障功夫，便可把惡業完全淨除，無需受報。這是上等的結果。中等的是在今生面對一些問題，例如患病或遇上惡事，把不善業耗掉，令你無需在惡道或來生受報。下等的是即使通過淨障，仍要墮入下三道，承受苦報，但為時較短，苦痛較輕。

要圓滿懺罪，最重要的是運用四力對治。不論修三昧耶金剛法、金剛薩埵法或三十五佛懺法，如你思惟頌文的意義，悔罪的功夫便很圓滿。四力的內容如下：

依止力

我們對聖眾作惡，因此需把惡業淨除。這便說明為何在大威德金剛的法本中，縱使以皈依為開端，但在中段修金剛薩埵淨障法之前，又再一次皈依三寶。同樣地，三十五佛懺法中，也載有皈依的環節。所謂「依止力」，包括皈依和發菩提心兩方面。前者能淨除我們對聖眾所作的惡業，後者可懺淨我們對眾生所積集的惡行。這便是「因地而倒，因地而起」的道理。你不能按著虛空站起來。「依止力」的原理也大致相同。

對治力

藏文稱為 *nyenbo kuniti chip tob*，直譯的意思是「恆常樂於對治之力」。在道次第教法中，對治方法主要有六種，包括誦佛號，例如三十五佛名號；誦經；觀空；供養；造像或繪像；誦咒，例如觀音心咒（唵 瑪呢 啤咩 吽

OM MANI PADME HUNG)或其他密咒。以上任何一法，都可作淨罪之用，而最有力的懺罪法門，是把上師的開示付諸實踐，例如履行耶喜喇嘛叫我們做的難事。此外，任何弘揚佛法的事情，例如辛勤管理會務，以及利益眾生的事業，都是最強而有力的淨障法門。

上師在世時，如沒有悔除對他所作的惡行，而上師現已不在人世，其中一個淨罪方法，是向上師最親近的弟子發露懺悔。你應痛悔自己的所作所為，向上師的弟子作供養，至誠悔罪。

懺悔力

藏文為 *namba sujinbe tog*。Sujinbe 有斥責的意思。換言之，這是斥責自己犯錯：『我作了那麼多惡業，果報會是怎樣，自己非常清楚。要面對的，是重重的障礙和困苦。』這便是思惟作惡的果報，其本身已是懺罪的功

夫，因為你想到行惡的壞處後，自然會感到懊悔。你不願歷經這些苦果，飽受煎熬，因而懺悔諸罪。

你還未生起道次第的證量，或無法明白箇中含意，甚或已引生證量，略有體會，但最後覺受退減，或消失淨盡，全都是惡業和蓋障的使然。你功敗垂成，惡事接踵而來，證明你還未懺清惡行。歷經苦報，也代表你沒有把苦因淨除。

如你造了極大的惡業，例如五無間罪，按毘婆娑部的說法，那些惡業無法懺淨，一定會隨業受報。不過，根據中觀派的見解，即使你作了沉重的惡業，例如殺父母、殺阿羅漢等有力的對象，以及破和合僧等，也都可以淨除。舉例來說，在龍樹菩薩《親友書》中，婆羅門具樂殺母，猛厲懺悔，最終成就見道位，證得空性，成辦阿羅漢果。指鬘殺了九百九十九個人，也是藉深切悔罪，精勤淨業，證得見道位，在那一生成為羅漢。未生冤王弑父後，勵力懺清罪障，也成就了見道位，當生成為阿羅漢。還有密勒日巴尊者，他早年以巫術殺了很多人，但後來尋訪上師，在值遇馬爾巴譯師後，努力懺除惡行，在非常短暫的一生中圓成佛道。

要通過有力的懺悔，產生強大的淨障效果，要訣是痛悔惡行。懊悔的心愈強，惡業愈能減輕。經中有云：「賢士作惡，縱大亦小，愚者作惡，縱小亦大。」這句話語重深長。賢士懂得怎樣有力地圓滿懺罪，即使作了異常嚴重的惡行，也可令其變得非常輕微。愚者不知道怎樣勵力懺清惡行，甚至不明何謂淨障之道，儘管所作的業很輕微，但因業力增長的緣故，結果變得愈來愈沉重。由此可見，深切悔罪實在不可或缺。

帕邦嘉寧波車曾開示如何悔罪，憶念此法裨益甚大。首先，應為作惡一事深感懊惱：

「嗚呼！由無始輪迴以來，我積集的惡業不可勝數，尤如國王的寶庫。每一種惡業，我都在千千萬萬劫中，不斷造作。儘管今生試圖行善，棄捨惡行，但犯戒行惡，卻是日夜不斷，罪業多得如滂沱大雨。可惜，我沒有能力把惡業完全懺淨。死主的怨敵又無聲無息地降臨。」

嗚呼！我會不會就在此刻，便掉進地獄受苦呢？我的友伴已在

地獄的火燄中焚燒。明年此刻，我會不會落入同樣的境遇呢？
怙主，祈求你大發慈悲，保護我這作惡的人吧！」

這是指今生的朋友、父母、認識的人、旅途上的伴侶、學法的同修、灌頂的金剛兄弟姊妹、學校裡的同學、公司裡的同事、已逝世的人、過往生的友伴、雙親、丈夫、妻子等等。他們現已在地獄飽受折騰。你應憶念他們的境況，然後思惟：『明天此時此刻，我會不會墮進同一個地獄受苦呢？』這樣想能有效促使你猛厲懺悔。為此，你應一面念誦寧波車的祈請文，一面思惟以上所作的解釋。此外，念誦時，更要憶念不如理依師的八種過患，詳情已載於《善說精髓》一文中。

你對善知識發怒多少秒鐘，多少劫的善業便消失淨盡，更要在地獄受苦同樣的劫數。中觀派對一秒所作的定義如下：就以年青人來說，一彈指有三百六十刹那。科學家甚至會計得更仔細，用照相機便會知道！為此，如對善知識發怒的時間，有一彈指那麼久，你在過往三百六十劫累積的善業，便會化為烏有，更要在地獄受苦三百六十劫。經中更說：「即使你精進不懈，……」這包括斷食、不眠不休地打座「……累劫修

持密法，結果只會墮入地獄。」你應問問自己：「只是少許的頭痛和胃痛，我喜不喜歡？能不能忍？」當然，連一秒鐘，你也不想遇到這樣的小問題。與地獄的痛苦相比，少許的頭痛和胃痛，已是無比的快慰。既然如此，我又怎能忍受這麼長的時間在地獄受苦呢？一面思惟你現在的境遇，一面與地獄的苦況作一比較，對調伏內心非常有效。如不把地獄中猛厲的折磨，與現時在人間可厭的痛苦相比，地獄似乎只是天方夜譚，沒有什麼大不了的。如你知道，自己所作的惡業，令自己在日常生活中，飽受完全不想面對的苦楚，便會萌生念頭：『我一定要即時懺罪。』

在《廣論》中，宗喀巴大師曾說：「犯菩薩根本戒，今生不能證得聖道位。」我問津美寧波車（Zinney Rinpoche）對這番話的見解。寧波車答道：『如不淨除犯菩薩根本戒的墮罪，今生便無法證得聖道位。』寧波車就這一句話，答覆另一個類似的問題時，說道：『儘管修密法，也不能取得殊勝成就。』寧波車指出，不是說你一旦犯戒，便永遠無法開悟。那句話看似有這樣的含意。只是你不懺淨惡業，才會有這樣的後果。反之，如你把惡行懺清，情況便有所轉變。總括而言，如你改變態度，痛悔惡作，決意不再犯錯，事情便有轉機。不過，如你冥頑不靈，依然重蹈覆

轍，不管多努力修持密法，也永不能取得殊勝成就。我認為緊記此事非常重要，特別是知道自己曾經犯過這樣的錯誤。《善說精髓》中，有以下一番話：

「犯了五無間罪的人，今生仍可成就金剛乘的最勝海。不過，存心譏毀善知識的人，即使修習如海的金剛乘密法，也無法成就正等覺位。」

「海」是比喻金剛乘教法廣如汪洋。

事實上，殺了一百個人，甚至一千個人，都不是真正令人擔憂的事情。屠夫宰殺千千萬萬頭山羊，千千萬萬尾魚，也不是真的很值得憂慮。根據以上綱要來說，屠夫所累積的惡業，與譏毀善知識的重大惡行相比，幾乎是微不足道，是很容易淨除的。即使殺死數千個人，與前者比較起來，都不算是什麼嚴重的惡業。在《事師五十頌》中，提到對上師作惡的過患，惡報既至為沉重，而受苦的時間，也長得不可思議。為此，我認為殺了千千萬萬個人，不是真的很令人憂心，與譏毀善知識相比，

那些惡業十分輕微。

也許，你可通過懺悔，勵力淨障，無需墮入地獄受苦。不過，不少功德已蕩然無存。現在，你離開證量的目標十分遙遠。由於許多功德已被摧毀，一切證量，包括正等覺位，也隨著你發了多少秒怒，延遲多少劫出現。除了淨除惡業外，你更要再次積集那麼多的功德。以上是第一個要點。第二個要點，是不管善業或惡業，如果造作是完整的話，都會引生四種果報，其中一種是「造作等流」。即是說，如你今生不制止自己再對上師作惡，結果你便會因過往生的習氣使然，在下一生值遇上師時，再犯同樣的錯誤。換言之，你會在未來生，如是者不斷犯錯，造成極大的障礙。為此，今生盡己所能，如理依止上師，便顯得異常重要。儘管你已把惡業淨除，下一生無需墮地獄受苦，但反覆不斷犯錯，會造就很大的障礙。明白以上兩個要點，對萌生懺悔之心，有很大的幫助。

念誦金剛薩埵咒時，回想自己破犯和毀損了多少條別解脫戒、菩薩戒、密乘戒的根本戒和支分戒，以及每一條又破犯和毀損了多少遍，是非常有利的。修三昧耶金剛法，或誦三十五佛名號時，也應該這樣做。

此外，布薩前讀誦所有戒條是十分有用的。這樣悔罪的心會便變得很強，出席布薩便很有助益，不然便會變成例行公事。帕邦嘉寧波車在《六座瑜伽》的註釋，以及道次第教法中，提到：『毀損一條菩薩戒（不是根本墮，而是四十六條支分戒之一），惡業較具足戒比丘破一條別解脫根本戒重十萬倍。』殺人、說大妄語，自稱已有證量，便是破根本戒的例子。寧波車續說：『毀損一條密乘支分戒，比破一條菩薩根本戒又重十萬倍。』

念誦金剛薩埵咒、三昧耶金剛咒或修任何法時，應一面檢視自己受了多少條戒，一面思惟以上道理。你必須緊記，受的戒體愈高，作的業愈重。你應回想自己破了多少戒，以及每一條毀損了多少遍。舉例來說，每一次不論你看什麼，如果將之視為庸常的東西，便犯了一條密戒的支分墮罪。如不保持清淨觀和清淨見，在每一分鐘，不管有多少樣東西，你當作是庸常不淨，在這樣短的時間內，你便已犯了相應數量的墮罪。此外，執著財物受用，認為：『這些都是屬於我的』，以至貪圖享樂，也破了菩薩戒願戒的學處。宋寧波車給予大威德金剛閉關的開示時，指出我們這批受了無上密灌頂的弟子，每一次不護持三昧耶，例如飲食時沒

有加持和轉化飲食為甘露，保持淨相，那麼每喝一口飲料，或每吃一口食物，罪障比一名具足戒比丘，破四條根本戒的惡業還要重十八倍。如你受了無上密灌頂，不遵守三昧耶的話，要懺悔並不容易，難以忍受的惡報，更會開始現前。

就以今日為例，由早上到現在，究竟有多少件事，我們是以愚痴無智、貪執今生、忿怒的動機去做的呢？任何由煩惱驅使所做的事，都會令我們墮下惡道。十惡業中，我們又犯了多少？暫且不說瞋心，很難找到一件事，不是以貪慾為動機。我們不論做什麼，包括坐下、走路、睡覺、吃東西，都是為了滿足慾望。今日已做了不少。今個月、今年、由出生開始、以往多生，無始以來的投生，這些事更是數不勝數。種敦巴大師問阿底峽尊者：『心懷煩惱作業，果報會是怎樣？』尊者答道：『生於地獄、餓鬼、畜道。』在一部道次第論典中，指出：「以世間心（執此世心）行事，純屬惡行。」不過，懷世間心向福田作供頂禮，則作別論。總之，以煩惱為動機，做任何事都是惡業。由此可見，我們一舉一動，幾乎都在作惡，連洗澡也不例外！惡業更會日復日、月復月、年復年不斷遞增。帕邦嘉寧波車在講解道次第時，說道：『殺一頭小昆蟲，如在

當日完結前不懺悔，惡業便會持續增長。十五日後，便等同殺人的罪業那麼重。十八日後，更會增至十三萬一千零七十二倍。」

要注意的，還有密乘根本戒。那是戒體中最有力量的。第一條是「不可捨棄上師」。第二條是「不可忽視所有戒條」。這條所指的，除了密戒以外，還包括別解脱戒和菩薩戒。犯戒是那麼容易。犯三重戒中任何一條，便等同再犯一條密戒根本墮罪。儘管沒有犯第一條根本戒，但破犯第二條非常容易。第三條是「不可指責金剛兄弟」。這是指跟你一起，向同一位上師接受灌頂的同修。「兄弟」不是單指男性！這一條也很難護持。你可能侮辱了金剛兄弟，或者說了很傷人心的話，之後更為著能傷害他，感到沾沾自喜。此外，「不捨慈心」一戒，跟其他密戒不同，無需具足四纏，也可犯上墮罪。據大部分經典所述，如你起了作惡的動機，但無意糾正自心，止息惡念，便犯了根本墮罪。這是很容易干犯的。我曾詢問宗座，維持作惡的動機多久，才算犯根本墮罪。宗座的答覆，是如你在四小時內，不糾正自己的想法，便犯了密戒根本墮罪。所謂「糾正自己的想法」，是指遠離四纏。四纏是：第一，不覺那是過錯；第二，不改作惡之心，或再犯之心；第三，為作了惡事，或起作惡之心，感到

歡喜；第四，在自己或別人面前，毫不感到慚愧。不過，大部分經典都表明，如你不認知那是錯事，不肯改變過來；不起羞愧心；不為作惡感到懊悔；無意禁止自己再次犯錯，只需很短的時間，幾乎只是數秒鐘，便會干犯根本墮罪。此外，每一次不奉行母續三昧耶的左行持，也會累積大量嚴重的惡業。因此，你應該時刻保持警覺。

第一條密戒根本墮，是棄捨上師，藏文是 *nye me*。*nye* 有輕視和批評的意思。我曾寫信給鈴寧波車，詢問這是否純粹指對善知識發怒，或是否有批評的意思。寧波車在尼泊爾回信給我，指那個詞不是單指對善知識發怒，而是不以上師為尊重的對象。舉例來說，有時候上師吩咐你做事。你覺得不合心意，便不想聽從指示。這種想法可能會維持幾秒鐘，甚至一分鐘不等。你會覺得上師不好，更會惱恨上師一陣子。你會想：『這個上師對我有什麼用？做這件事，是為了什麼？』不把上師視為身、語、意應尊重的對象。

犯了這嚴重的惡業，內心會立刻受到影響。你心緒不寧，忐忑不安，尤如湖泊乾涸了一樣。毀犯三昧耶後，會感到快樂離你而去，心靈像是

枯萎了一樣，變成怪石嶙峋、荊棘滿佈的險惡之地。你會因而患上風疾，瘋狂失控。護法善神也會對你不悅，惡兆頻生，影響周遭的環境。你會面對很多困難，憂心忡忡，更會染上疫症，發熱而死，頓魔也會乘機作障。此外，更會患上傳染病、中毒、被王法處決、葬身火海、被毒蛇咬死、被盜匪、空行、賊人劫奪財物。據稱，愚痴的人死後，會墮進地獄受苦。舉例來說，首位藏王松贊干布有兩名很有福份的弟子，本應在該生中成就金剛持雙運位。他倆對善知識起了一些邪見，但沒有懺清惡業，結果在路途上，被賊人用石頭擊斃。

死時既是這樣可怖，生時也很易受到四大、人與非人的侵襲。為此，在依師方面犯錯，破損與善知識的三昧耶，就像為自己開啟損惱之門。你痛悔惡作時，如深思以上道理，將非常有用。

如沒有積集惡業，即使被毒蛇咬死、被老虎吃掉、在地震中罹難、墜機而死、撞車身故、被人謀殺，都不會墮入惡道。甚至吃了毒藥，也不會有投生惡道的危險。由此可見，惡業比毒藥更禍害無窮，實在不能相提並論。比較起來，毒藥的傷害簡直微不足道，頂多只會令你喪命。

不過，即使你沒有在險難中死去，也沒有吃毒藥，但如積集了惡業，死後便會墮進惡道的無底深潭。換言之，你一旦生於惡道，便會因不斷作惡，在三塗頭出頭沒。不論修金剛薩埵法、三昧耶金剛法，或頂禮三十五佛，未開始之前，以至修行期間，憶念以上道理，也是裨益甚大。

遮止造罪力

這是指發誓不再重犯，並肯定自己不會重蹈覆轍。只是想：『啊！我不會再犯錯了。』不過，如果深知自己口不對心，便是在功德田面前打妄語。這樣立誓根本毫無意義。一個人是印度人、尼泊爾人或西方人，取決於護照裡國籍一欄寫什麼。這是大家都認同的。種族並不是決定因素。同樣地，你是否真心誠意，口說無憑，要看你究竟怎樣想。為此，四力懺悔中，這最後一種力量，不是以說話為憑證，而視乎你內心真正的想法。立誓的方法是作出承諾：『我今天不會做這件壞事。』當然，你明日應繼續禁止作惡，如是者日復一日，不斷遵守諾言。不是說今日

過後，明日便可胡作非為！你可在立誓當日，甚至一小時，以至短至一秒之內，不做某樁惡事。這樣作出承諾，才更真心誠意，更有決心。

帕邦嘉寧波車和其他上師，都曾引用道次第教法中以下例子，說明懺罪的道理：三個人吃了毒藥。一人已毒發身亡，另一人快要死去，痛不欲生，餘下一人仍未有感覺。該人深知大事不妙，便立即設法解毒，以免喪命，更誓死也不會再吃毒藥。同樣地，你和其他有情已服了惡業的毒藥。他們許多都已辭世，墮入地獄受苦，更有不少已走到生命的盡頭。你跟他們也是一樣，苦報可知而知。在這一分鐘，你會否就此死掉，純屬未知之數，但呼吸可就此突然停下！明白到這一點，你會發覺內心積存惡業，連一秒鐘也是多麼難忍。這樣想令你決意不再作惡。

在金剛薩埵法門中，你念誦：「因愚痴無智……」前，應立誓不再犯錯。修三昧耶金剛法，以至誦三十五佛的懺文時，也要這樣起誓。

要停止惡業倍增，最有效的方法是修金剛薩埵法。《秘密藏續》(Sangwa Chigvud)便提到這一點。即使只是誦百字明廿一遍，當日所作的墮罪和惡

行，都不會逐日增長。如當日廿四小時完結前，誦廿一遍長咒或廿八遍短咒（唵 哇渣 薩埵 吽 OM VĀRASATTVA HUNG），儘管犯了密乘根本墮罪，或毀損了支分戒，惡業也不會在翌日增長。為此，如由現在開始，直至死時，不斷修誦金剛薩埵，即使不做其他法門，人生也會很有意義。此法不僅能防止惡業遞增，更能把以往積集的惡業淨除。以上是指無上密的金剛薩埵，即父尊抱著母尊金剛慢母的形相。修誦事部密續的單身金剛薩埵，只能懺清毀損別解脱戒、菩薩戒和事部密戒的惡行。要淨化毀損無上密戒的惡業，唯有修誦無上密的雙身金剛薩埵。一旦你受了密戒，每日必須誦廿一遍長咒或廿八遍短咒。

百字明其實是一篇祈請文。有時候，你應在誦咒時思惟其義。事實上，做任何閉關時，也應同時思惟咒義。這樣你的心便不會被煩惱佔據。不然，如任由妄想紛飛，惡心、邪見、貪慾、執著等煩惱便會在座上萌生，口雖在誦咒，心卻在造業。

此外，誦咒時，專心觀察我、五蘊、本尊緣起性空，也是非常有用，極有助益的。

把金剛薩埵咒逐句的意義，歸納起來後，意思是這樣的：

「金剛薩埵，你已生起菩提心，憑藉你的誓言，具足任運救渡有情脫離輪迴的力量。」

「憑著你的誓言」是指金剛薩埵行菩薩道時，生起了獨特的菩提心，特別為了淨除眾生的惡業而成佛，尤如以智慧事業為主的佛一樣，特別賜予行者智慧。換言之，這是說金剛薩埵身為菩薩時，一開始便起了以上的誓言。「眾生」是指受業力煩惱擺布的有情。他們在六道中不斷輪轉，歷經生死的痛苦。換言之，金剛薩埵起了這個誓，並具有救脫有情的力量。咒文續說：

「不管是樂是苦，願你欣然攝受我，不捨棄我，護持三善道的安樂，令我取得共與不共的成就，令五智的光芒，安住於我的心。」

即是說，我們祈請這些證量在心內萌生。以上便是長咒的含意。

我記不清楚短咒（唵 哇渣 薩埵 吽）的意思。不過，短咒也包含長咒

的內涵，意思是指「金剛薩埵，請你不要放棄自己的誓言，令一切證量在我的心內萌生。」

「吽」是促請金剛薩埵的聖意，賜予我們祈求的東西。

如打算在《兜率百尊》這部分修金剛薩埵法，應觀想宗喀巴大師心間的金剛總持，化為金剛薩埵（跟《上師會供》的觀想法一樣）。金剛薩埵一分為二，其化身降臨自他頂上，甘露源源不絕地流下，淨除我們的業障。

隨喜支

「於此濁世勤聞修，暇滿不空斷八法，

怙主所創廣大行，我等至心皆隨喜。」

「於此濁世」指現時是五濁橫流的時代。五濁即煩惱濁、見濁、眾生濁、命濁、劫濁。「濁世」是指修行舉步維艱、障難重重的時代，跟以往人壽數千歲時的善時相比，截然不同。諍劫則甚至比濁世更為惡濁。事實上，年復一年，境況愈為墮落。

「勤聞」是指大師曾廣泛聽聞教法，遍讀根本經續和註解，並曾多次鑽研。大師在「思」和「修」兩方面，也是孜孜不倦，精進不懈。我聽說宗座曾讀《廣論》七十二遍。在達倫色拉，曾有四位格西獲贊助做三年大威德金剛閉關，好讓他們成為合資格的禪修者，修某些忿怒密法。兩位已經圓寂，兩位依然健在。其中一位是洛生仁欽（Losang Rinchen）。他來自甘丹寺夏哲院（Sharise），有時需負責裝臟或做某些事情。有一日，宗座過來問他：『你讀過《廣論》多少遍呢？』他答道：『我讀過四遍。』宗座便說：『啊！只是四遍！我讀過七十二遍呢！』

我遇到耶喜喇嘛前，曾有一位師長，名叫耶喜師。他在許多年前前，已經圓寂。我從他學得宗喀巴大師的上師瑜伽法門。該法載於立頓格西的筆記本。對我們來說，那本子是多麼珍貴。那時也是我第一次學習七

因果次第，即眾生為母，恩重無比的道理。我學的時候，並沒有經典。耶喜師口述後，我便把內容記下來。我仍未學藏文字母，只是以自己的方式寫下，是毫無章法可言的！那不是烏千（u-chen），而是另一種字體。跟耶喜師同班的索南仁欽格西（Geshe Sonam Rinchen），曾告訴我耶喜師如何離開部薩，住在山上不丹人的家裡，過著苦行的生活。其後，他在印度四處遊歷。哪裡適合修行，便在該處住下來。格西之後與耶喜師相遇。耶喜師便說：『我讀過《廣論》很多遍，明白了所有道理，已有足夠的課題，讓我沉思默想。』他無需向別人尋求開示。

杜·歌邦寧波車曾在戴爾豪斯，指導一群正在閉關的行者。寧波車除了是拉然巴格西外，更是證量甚高的苦行僧。寧波車不論到哪兒，都會帶著《廣論》。在尼泊爾圓寂的錫崗金剛持，便曾跟寧波車在西藏參與格西考試。其後，寧波車到了高山，過著苦行的生活。他有多位心傳弟子，其中一位既學識淵博，又道行高深。就是這樣，寧波車和那位弟子攜著三法衣和《廣論》，到處尋找禪洞。嶄巴弘道師告訴我此事時，那兒看來是一座大山，山頂長年濃霧瀰漫，似乎景致並不怡人！寧波車被大霧籠罩，視野迷糊，但知道有人在拋擲石頭。他沿著石頭掉下來的

方向走。不久便見到有人擲石的山洞。寧波車爬進去，見到一具結跏趺座的骷髏，便立刻坐下，向骷髏獻曼達。作供後，骷髏塌了下來。寧波車便決定在那個禪洞修行，生起道次第的證量。他某些弟子也在周圍的禪洞，但不是離他很近。

不管怎樣，那群行者便是在寧波車的指導下，入關修行。索南仁欽格西和其他人都勸耶喜師：『你可以到那兒修行，過苦行的生活。』耶喜師答道：『啊！我學得很多了。細心思量後，也覺得有足夠的道理，讓我沉思默想。跟別人一起修行，是沒有必要的。』

讀宗喀巴大師的傳記，我們便會明白，大師在聞、思經論方面下的功夫，是多麼的不可思議。讚文便說：

「暇滿不空斷八法。」

在某段時間，大師在托隆地，向一百零八位三藏法師傳法。正當大師令眾弟子法喜充滿時，文殊菩薩經勇金剛(Pawo Dorje)傳話，指示大師

應在靜處修行。那時候，大師正在向大眾說法，勇金剛覺得把這番話轉告大師，令他感到十分難堪，疑慮重重，於是稟報文殊菩薩：『法王譯師（即宗喀巴大師）正在廣弘教法，如要他暫停說法，前往靜處修煉，我定會被千夫所指！』他請文殊菩薩，讓他無需向大師傳話。菩薩答道：『你怎麼知道大師現在這樣做，是不是對佛法有利？只是給予開示，是毫無利益可言的！如繼續是這樣子，大師圓寂後，對教法將不會留下任何貢獻。你必須顧及的是廣如虛空的眾生！』換言之，文殊菩薩指出，只是顧及那兒的眾生，並不足夠，大師應前往靜處禪修，憶念廣如虛空的有情。即使說法中斷，會令弟子傷心，但大師應思惟如何利益無量無邊的眾生。

大師接到口信後，即使法只說了一半，也立刻停下來，只帶同八位弟子，八個錢幣，到靜處過苦行的生活。大師做了好幾十萬曼達供、大禮拜和其他加行法，不但引生了共道的證量，更成就無上密兩種不共的次第。大師藉著捨棄世間八法，圓滿修持大量的前行法門，令暇滿的聖身，變得極有意義。

從文殊菩薩向大師所作的開示，可以得知即使羅漢、大菩薩，以至十地菩薩，都不能圓滿惠澤有情。不成就一切種智，便不能充分利益量等虛空的眾生。能夠真正利樂無量無邊的有情的，是生起道次第的證量，即出離心、菩提心、空性見，以及密法的成就。這些方可為眾生帶來真實利益。取得三要道的證量前，你無法圓成佛道，無法真正惠澤眾生。因此，首要成辦的事情，是了悟三主要道。每一日，你都可令自己更靠近菩提道，引生道次第的證量，特別是菩提心，令自己的人生饒具意義。教人佛法、傳授知識、贈醫施藥、興建醫院學校、做公益事務，都是可喜可賀的，但這些都不是生而為人的目的。當然，如你以道次第修心的同時，又能做種種利眾事業，無疑是最勇敢的行持。不過，如你不是在靜處過苦行的生活，又沒有修持菩提道次第，更沒有做其他現前的利生事業，例如講授佛法、推廣教育、贈醫施藥等，這樣對眾生便毫無利益可言。與給予現前的利益相比，教導別人自己所知的佛教知識，更為有利，能讓他們盡量積集功德。不過，只是給予現前的利益，也總好過一事不做。不然，你的人生便空虛無義，對自己、對別人，也毫無作用。如不以身、語、意幫助有情，你的人生便會既灰暗又沮喪。

我曾任高班寺，做過多次勝樂金剛閉關，其中一次萌生了一番感想，覺得自己講說佛法，許多人聽後讚不絕口，都不是「道」，像是在欺騙自己。不過，這是耶喜喇嘛最大的願望。喇嘛在世時，沒有經常強調我應說法。儘管我否定前往西方的構思，但喇嘛表示這是有必要的，更屢次給予這番開示。現在，想到這是喇嘛主要的願望，特別是由現在開始，直至喇嘛的轉世能登座說法，我們有緣再次從他學法前，說法像是對喇嘛的供養。想到此事，令我頗感寬慰。此外，別人得聞佛法，也能累積功德。不過，這一切都是業力使然。

如你憶念大師傳記的內容，隨喜大師的功德，更祈求他日能跟大師無異無別，這樣始終有日，你都會取得一切證量，能夠廣惠群生，弘揚佛法。

懺悔支能對治貪、瞋、癡三毒，令你成就無住涅槃的階位，即完全消滅煩惱、所知二障的境地。隨喜支能對治嫉妒心。如眾多煩惱之中，最為困擾你的是妒忌心，日常生活中便要修隨喜心。此法能令你成就無瑕的聖身。任何人見到佛的身相，都覺得淨無瑕穢，不管怎樣經常看到，

都總想一再瞻視。我們對宗座也是有相同的感受。另一種善報，是你能大轉法輪。

我會以大師的事迹為藍本，說明隨喜的道理。在帕邦嘉寧波車撰寫的廣繁《兜率百尊》中，有這樣的一句：

「**文殊獨具之三密，有誰之心能臆測？**」

這是指只有諸佛方可了知文殊菩薩，或宗喀巴大師聖身、聖語、聖意的秘密功德。讚文續說：

「**縱然依照平常見，汝之聖意已包容，**

無量教法與釋論，皆所顯現為教授，」

這是指佛開示的教法，以及由龍樹、無著等班智達和瑜伽師撰寫的釋論。有關論著闡明了佛就深、廣二道所說教法的義理。餘下的讚文續說：

「但仍修至無上位，宗喀事業我隨喜！」

這句偈頌說明，大師在平常人眼中獨有的功德。接著，寧波車就先前有關捨離八法的一偈，續說：

「棄捨八種黑世法，八雜世法亦厭離，

八白世法無沾染。引百經教與論證，

令教淨如精煉金，宗喀懿行我隨喜！」

龍樹菩薩指出，八黑世法是利、衰、毀、譽、譏、稱、苦、樂。換言之，你喜歡某人某事，便戀戀不捨；貪求快活，便討厭不適。其他的世法也大致相同。以世間心做任何事，都墮入八黑世法其中一環。除了某些行為，能藉聖物之力，轉成善行外，其餘的都不脫世法的範疇。你有多討厭不適、批評、惡名、損失，視乎你有多貪求舒適、名譽、讚頌、利益。一切求樂避苦的事情，只要是以世間心為動機，除了上文所指的特定行為外，全都是八黑世法。只關顧今生的利樂，便是所謂的世間心。

八雜世法是由我愛心策動的行為。儘管某事不以世間心為動機，但只要背後以我愛心為推動力，便屬於雜世間法。

再進一步，儘管你沒有我愛心，但如以執著實有的誤見行事，便屬八白世法其中一環。在大師的傳記中，每日廿四小時中，大師不論作何事，除了不沾上八種黑世法和八種雜世法外，甚至不被八種白世法污染。

寧波車在以下偈頌，讚揚大師更為殊勝的功德：

「往昔碩學諸賢士，昧於甚深正知見，

（「甚深」指空性正見或緣起之理。）

藏土眾人均陷入，誤見暗黑迷陣中。

唯汝淨智旭日光，彰顯闡揚緣起理，

令有情眾復蘇息，宗喀教法我隨喜！」

換言之，大師的教法尤如旭日，驅走大地的黑暗，滅除眾生無明的闇障。縱使教法多得不可勝數，唯獨大師緣起教法的光芒，能令眾生得以蘇息。「蘇息」的意思，是把被惡道苦弄至窒息的有情，從下三道中拯救出來，以及把被業力煩惱弄至窒息的上三道有情，從上界中獲得解脫。換言之，這是指令眾生脫離苦及苦因。念誦密戒的頌文時，最後便會見到「蘇息」一詞。寧波車運用了「窒息」的比喻，說明這個道理。舉例來說，在濃煙密佈的房間中，人會透不過氣來，難以生存下去。同樣地，許多碩學大德不能正確理解佛的教義，引生了錯誤的想法。大師於是把許多顯密教法中艱深的論點，逐一釐清。甚至只是有關緣起的一番開示，大師已能令眾生得以「蘇息」或解脫。

「若汝文殊不來藏，見修行與顯密法，

將只淪為無實影，藏土諸人唯皈此。

現特憶念汝大恩，我謹深深作隨喜！」

以上三個偈頌，包含了大師一生的嘉言懿行。大師曾說：『不費吹

灰之力，而能積廣大功德的善行，便是修隨喜心。』隨喜是無需「身」、「語」的配合，單靠「意」便能修習的善行。不論走路、談天、吃東西、躺在沙灘上，都可修隨喜心！你無需做什麼，也不用費力，便可修持，更可藉此積集無量功德。曾有國王問佛：『我要治理國事，無暇研修教理，有沒有什麼法門，適合我修的呢？』佛向國王開示了三種法門，分別是修隨喜心、菩提心、迴向功德。這些都是起心動念，便能實修之法。那位國王藉此在非常短的時間內，積聚了不可勝數的功德。

你應隨喜自己三世的功德，這樣功德便會大幅增長。如你隨喜其他眾生的功德，而他的證量不及你的話，你所得的功德，便會比他辛勤積集得來的更多！如果對方的證量高過你的話，你便可得一半的功德。帕邦嘉寧波車在其道次第教法的筆記中，提到其上師達波寧波車的一番話：『如你不是菩薩，但只是用一秒鐘的時間，隨喜一位菩薩一日內積集的功德，便能獲得其一半的功德。不隨喜的話，要累積同等數量的功德，需生而為人，積集功德一萬五千年。』由此可知，要積聚同樣的功德，需要那麼漫長的時間。隨喜是想像：『這位菩薩在一日之內，累積了這麼多的功德，真是好呢！』以上只是提及一位菩薩，但菩薩事實上

無量無邊。為此，你可隨喜無量數的菩薩，在一日內積集的所有功德。這還未計及每一位菩薩過去、現在、未來積集的三世功德。

修隨喜心時，首先隨喜自己的三世功德。尤如窮等人家的母親，見到愛兒或愛女，在垃圾堆中覓得鑽石或一千盧比，感到喜不自勝；又或者父母知道子女找到好工作，取得證書或學位，萬分高興一樣。接著，隨喜眾生三世的功德，以及由此而來的現前和究竟的安樂。其後，隨喜菩薩三世的功德，以及現前和究竟不可思議的安樂。再者，隨喜諸佛三世的功德。你應想像：『這是多麼好啊！』替人高興便是修隨喜心的方法，也是菩薩的行持。除了修七支供時特別這樣修之外，在日常生活中也可付諸實踐。見到其他眾生獲得好的受用；聽到別人閉關順利，有著好的覺受；得知別人的佛法知識比自己豐富；見到別人身材好、財富多、有任何好事；甚至周遭幫助你的人，獲得任何好的東西，都應時常替他們感到高興，尤如母親見到孩子做好事，或獲得珍貴的東西，喚起欣慰的感受：『這真是好呢！』這樣子令你鬱鬱寡歡的妒忌心和其他煩惱，便無從生起。

舉例來說，在達倫色拉等聖地，修隨喜心甚有裨益。這兒是人們可積集大量功德的主要聖地之一。首先，憶念此處的人已積集了不少功德，替他們感到高興。之後，把這種心念擴及其餘一切有情。

迴向支

迴向是把他積累的功德，迴向眾生安樂，聖教增廣，特別祈求大師教法的心要，弘揚十方。為此，應發起強烈的願心，邊念頌文，邊作迴向：

「盡我所積諸善根，饒益正法及有情，
尤願法王宗喀巴，聖教心要恆光顯。」

文中沒有說在「在眾生心中」。不過，應同時加插「恆於自他心光顯」的願文。

迴向是防止功德被忿怒摧毀的法門。《慧海請問經》中指出：

「譬如水滴落大海，大海未竭彼不盡，

如是迴向善提善，未得菩提亦不盡。」

在忿怒破壞功德之前，應把為有情圓成佛道，積集的每一份功德，立刻迴向，這樣利益將十分廣大。諸位上師經常採用以下比喻，說明這個道理。如你有少許糴粃粉，別人又有些少，混在一起的話，大家便吃得吃。如沒有功德可作迴向，那便只屬發願，祈求某事得以成辦。不過，如有實質的東西作供，或已積集功德，便可作出迴向。心所中的「作意」（不是心王），會把功德轉成開悟之因。該心所更具有令功德無窮無盡的意願。這便是迴向的特點和意義。我迴向功德時，經常說道：

「謹以自己和其他一切有情所積的功德，……」

這是非常重要的。道理就像你跟朋友籌集資金。愈多人的話，錢便愈多，有什麼願望都可圓滿。買房子、建高樓、建佛舍，都可迅速完成。

同樣地，你迴向自己三世的功德後，應迴向眾生三世的功德。或者，你可以說「其他一切等」，這便包括眾生和諸佛。願文續說：

「……惟願自他心中迅速生起菩提心，甚至一秒鐘也不會遲延。願已生起的菩提心，不斷增長，得證覺位，並盡速引領一切有情，圓成佛道。」

以上便是「謹願以此諸功德，速證上師佛陀位……」的含意。把功德集合起來，便能產生很大的效力。一如前述，由於你迴向自己成佛，那些功德直至正覺前，都不會耗盡。我曾以大海為喻，說明這個道理。此外，佛菩薩累積的功德，並非由任何人擁有，因此也可一併迴向。跟我們不同，他們不會想：『這是我的功德！』。佛菩薩沒有執著心，功德大可盡情使用！說笑罷了！迴向的作用，是為了增長功德，但真正的目的，是為了眾生。正因為這個緣故，功德才會輾轉增盛，直至你成佛為止，也不會窮盡。一般的迴向，是祈願眾生安樂，教法弘揚，自己與上師形影不離。這是基本的迴向。我認為迴向功德非常重要。

轉心法門的三昧耶之一，是「勿摻雜毒食」。這是指作供養時，切忌懷有執著實有的誤見。這當然包括做其他事情。轉心法門指出，修行時有兩件事需要注意。第一，是開始時的發心。第二，是完結時如何迴向功德。就後者而言，應知道自己、功德、開悟三者都是空無自性，全為微細緣起，純是由心假名安立。空性即是緣起，緣起即是空性。這兩個詞看來有別，但意思是一不是二，對心所起的作用是相同的。就如你認識一個人，名叫大衛，但他有個藏文名，叫圖敦什麼的。在寺院或某些地方，又有另一個名字，也許是個綽號吧！即使名字不同，但都是指同一個人。只要你知道他有多個稱號，儘管別人提起大衛、圖敦等等，但你也懂得他們在說同一個人。為此，對了悟緣起和空性的人而言，兩者都是指同一樣東西。

迴向功德的方法之一，是思惟空性，同時觀察自心。你會發現，自己、功德、開悟三者，看似實有自性。之後，應思惟：『看來是實有的東西，本身是空無自性的。』這樣想並不妨礙你了知三者是緣起而有。或者，你可想像：『三者都只是假名安立。』這是觀察其存在模式。這樣思惟的話，看似實在的自己、功德、開悟，當下便顯出空性的真面目。

如上述方法不管用，另一個辦法是思惟：『我在造夢自己迴向功德。』尤如知道自己是在造迴向功德的夢。你知夢為夢時，便明白一切並非自性實有。以上是帕邦嘉寧波車的一番開示，告訴我們怎樣避免執著實有的人和事，即所遮破的對象。

接著，按以下方式迴向所有功德：

「請加持我，讓我對上師的聖行，一秒鐘也不會生起邪見。不論上師做什麼（即你認為是凡庸和錯誤的事情），願我能觀之為清淨的行持。憑藉這份信心，獲得上師的加持。」

這是極其重要的。事實上，一切成就，以至無上正等覺位的安樂，都是以此為基礎。你應如是發願，並付諸實踐。《六座瑜伽》廣軌的迴向文，對修心非常奏效。我十分喜歡那數句頌文。它們說明了誰是上師、上師的恩澤，以及迴向的內容：

「世出世悉地，誠依怙主生，

乃至棄身命，……」

身心連合，人便在世。心離身體，命便終結。為此，應為師完全捨棄身命。偈文續說：

「……唯令汝歡喜。」

藏文 *dru par* 指成就，可連繫到 *kho na*，意指「唯一」。「唯令汝歡喜」是指由這一秒鐘開始，直至圓滿佛果，願我的身、語、意，都能令上師歡喜，不會擾亂師心，特別是證量和成就，唯有取悅上師，方能在心內萌生。除此之外，別無他法。這也是修心有否進展唯一的關鍵。你可同時思惟，由現在開始，以至開悟，願我的一舉一動，只會對眾生有利。如某件事情能令上師高興，定必可惠澤有情。不過，你也可分別思惟這兩點，以期生起菩提心。

念誦這些偈頌時，每次都應把所有功德集合起來，一併迴向。除了

把功德迴向給自己外，更應把功德迴向給有情。這一點你應銘記於心。每當你祈願好事來臨，也應盡量發願眾生同享安樂。在講解供養支內供一節時，我也提到類似的道理。為了一切有情，我必須速速成就覺位，現把這些來自有情供品，獻給上師三寶，以惠澤群生。

接著，是發願再次值遇大師的教法：

「**謹以這一切功德，惟願我和眾生……**」

藏文原文沒有「眾生」一詞，但也可在此加插。

「**……立刻值遇勝者清淨智慧的教法，了知其無染的行持和戒行。**」

這是指大師勇於修菩薩行，以及大樂空性的二次第瑜伽。換言之，希望藉著這一切功德，願我和有情生生世世，有緣值遇宗喀巴大師，由他來當我們真正的大乘善知識，甚至一秒鐘，也不會背離令諸勝者歡喜的清淨道。

錫崗寧波車在布薩完結時，常作以下迴向：

「謹以這一切功德，惟願父母有情得享安樂，……」

禱文只是說「得享安樂」，但你也可憶念所有現前和究竟的安樂，更應發願獨力令眾生獲得這些快樂。禱文續說：

「……惡道眾生從此空寂。」

這是指三塗中的有情。所謂「惡道眾生」，是說他們只造惡業，或因作惡而投生惡道。念及兩個解釋後，應發願獨力令下三道永遠空寂。

「不論菩薩身處何方，惟願他們的願求即時實現。殊勝導師（上師釋迦佛）累積功德達三大阿僧祇劫之久，歷盡艱辛，修習菩提道。惟願我能晝夜修持此道，渡過餘生，思惟行道之法。」

這可以是指以哪種方法，令眾生從佛法中獲益，或可解作如何在自他心中，增進菩提道的行持。意思可以是其中一種，但我估計可能是後

者。

接著，應念誦有關普賢菩薩概略的迴向文：「**文殊師利勇猛智……**」。

這段偈頌包含所有菩薩的願文，應是十萬菩薩的願文乘以無數遍，再乘以十那麼多吧！請緊記在迴向結束時念誦。

迴向支能對治邪見，並能淨除因此而積集的惡業，更有助防止邪見萌生。此支的利益是令你成就佛陀一切的功德。

曼達供

如懂得善巧地獻曼達，並依那種方式修持，即使只是獻了一次，也會很感滿意。你會歡快地想：『我是真的獻了曼達呢！』這便要看你對

其重點有多了解，以及是否找到竅門。修其他加行法，以至道次第和三
要道，道理也是一樣，取決於你怎樣調心，以及理解得有多透徹。你愈
能掌握要訣，愈容易引生三要道和密法的證量。做世務也沒有不同。你
愈看得通透，辦法愈多，做事更為容易，少些出錯。因此，你應該好好
記著有關要點。

現在，既然有著這樣難得的機會，讓你能在短時間內，圓滿累積資
糧，如不好好修行，實在是極大損失。修皈依法門和金剛薩埵法，道理
也是一樣。儘管只是修了一百遍或一千遍，惡業也可完全淨除，無需做
滿十萬遍或四十萬遍。這要看你修得有多善巧，是否知道禪修重點。我
好像曾經說過，念誦一遍觀音心咒或金剛薩埵咒，也可淨化破犯具足戒
比丘全部四條根本戒的重大惡業。這取決於行者心的素質，以及修得有
多圓滿。這關乎他的菩提心有多少，對空性的了解有多深。為此，我獻
曼達時，如不感滿意，會用上很久的！跟我修度母淨障法的弟子，應記
得我怎樣獻曼達吧！換句話說，如做得不如法，即使數目再多，也不算
是真正的成就。

特別祈願文

獻曼達後，應念誦自他能值過大師教法的祈願文。很久以前，宋寧波車和我在文殊師利中心，編訂了《兜率百尊》的儀軌，並加插了《諸功德根本頌》。以上次序便是依照寧波車的開示編排的。念誦那願文後，應誦下偈三遍：

「祈請增長聞思修智慧，祈請增長廣辯著智慧，

祈請賜予共不共悉地，請速加持一如上師尊。

祈請現起大樂俱生智，祈請消除實執錯亂垢，

祈請斷除心性疑惑網，請速加持一如上師尊。」

【無緣悲心頌】

此頌的一般觀法，包括淨除業障，以及增長廣大、明了、速疾、甚深、講說、辯論、著述七種智慧。

廣大智慧

觀大師和二弟子心中，各化出一條中空的光柱，在你頂上合一後，變成一條光筒，向下延伸，進入你的梵穴。如牛乳的白色甘露經光筒流下，沖走所有病垢、魔害、頓魔、惡業和蓋障。你的身體變得澄明通透，尤如水晶。之後，誦一百零八遍或更多遍《無緣悲心頌》。接著祈請：

「祈賜廣大慧，無空復無礙，

能解兼通達，廣大經論義。」

觀廣大智慧化成甘露，遍滿身體各處。每粒微塵顯現為至尊妙音（文殊菩薩），數量比你的毛孔還要多，形相像是砂金石或太陽石，褐色，有著許多細小發亮的金黃色斑點。錫崗寧波車曾以這種石為例，說明文殊菩薩的顏色，對觀想非常有用。你應觀想每一位文殊菩薩，射出光芒，勾召佛菩薩的廣大智慧，化為文殊菩薩，融入自身，遍及身體每個角落。

廣大經論是指五部大論、根本續和註釋等。究竟怎樣才可獲得廣大智慧的加持？答案是做上文所述的觀想，同時誦《無緣悲心頌》。

廣大智慧的定義，是指能背誦大量頁數很多的經典，以及能明白字詞和內裡的含意。有些人能在一小時內，背誦兩至三頁藏文經典。這便是廣大智慧的力量。這種智慧有兩種特質，一是速度，二是數量，即既能熟記內容，又能理解其義。你應深信自己已具足廣大的智慧，然後念《無緣悲心頌》。

明了智慧

「祈賜明了慧，能解復能說，

艱深微妙理，無惑無錯亂。」

（寧波車在此處沒有念〈無緣悲心頌〉。）

就「見」而言，最艱深的是微細緣起等道理。你應觀想明了智慧，化為甘露，遍滿身體各處。甘露的微塵為「唵 啊 拉 叭 差 拿 地」（OM AH RA PA TSA NA DHI）。觀咒字放光，勾召十方佛菩薩的明了智慧降臨，化為咒字，融入自身，遍及身體每一角落。以上便是成就明了智慧的觀想。

速疾智慧

「祈賜速疾慧，迅即能斬斷，

愚痴不明理，誤見與疑惑。」

愚痴即是無明。你應觀想速疾智慧，化成甘露，流進自身，遍滿各處。甘露的微塵是「地」字（DH）。觀咒字放光，勾召十方佛菩薩的速疾智慧，化成「地」字，融入自身，遍及身體每個地方。

甚深智慧

「祈賜甚深慧，無礙復無障，

明了兼解悟，經論諸義理。」

觀甚深智慧化為甘露，流進自身。甘露的微塵為文殊菩薩的手幟，即寶劍和經典。觀二者放光，勾召十方佛菩薩的甚深智慧，化為寶劍和經典，融入自身，遍滿每個角落。錫崗寧波車曾指出，明了智慧讓人察覺到非常艱深、非常微細的要點；甚深智慧則讓人見到事物多個不同的

層面或含意，並能以三言兩語，以至多種不同的方法，剖析有關事情，更可觀察到極為深邃的義理。

講說智慧

「祈賜講說慧，願能善解說，

字句及意義，究竟無誤理。」

別，是甘露的微塵轉為經典的形相。講說智慧化成甘露，流入自身。其餘的觀想跟上文一樣。唯一的分別，是甘露的微塵轉為經典的形相。

辯論智慧

「祈賜辯論慧，勇於辯法義。」

藏文 *popa* 指勇敢。辯論智慧化成甘露，餘下的也是一樣，只是甘露的微塵轉成劍輪。劍輪由六把劍組成，跟文殊菩薩法本中描述的相若。

著述智慧

「祈賜著述慧，文美聲鏗鏘，……」

（藏文 *pa* 一字包含撰寫論典的規範，包括嚴謹的文法和詩意的文采。）

「……具足明慧義，能予眾安樂。」

著述智慧化為甘露，流入自身。餘下的觀想相同，但甘露的微塵為經典和劍輪。

祈請

之後，應念誦《諸功德根本頌》，祈願能引生依師至開悟的道次第證量。

藉著思惟下士道和中士道之理，便能引生出離心。下士道包括暇滿人身、死無常、惡道苦和業果的綱要；中士道則說明了十二因緣，闡述生死輪轉的演變過程，即集諦之道。通過觀修苦諦和集諦，便會感到身處輪迴，尤如置身烈火中央。生生世世所取受的五蘊，都由業力和煩惱有漏的種子引生。所謂具量的出離心，是明白輪迴的體性唯苦無樂，繼而對輪迴深生厭惡，毫不留戀。對於輪迴中美滿的事情，也感到毫不吸引，更日夜自然希求解脫。如《三主要道頌》所述，你會自然渴望解脫，就如不假思索，便感到饑餓一樣。你不會刻意地想：『因為某某理由，我現在肚子餓了。』

只是有出離心並不足夠，除非結合菩提心，否則不會成為開悟之因。所謂具量的菩提心，是當你見到任何眾生時，都會自然萌生為他成就覺位的意願。除了那位有情外，這當然還包括所有眾生。就如一位母親，見到深愛的獨子掉進火坑，不管自己是在吃飯、談話或洗澡，都會自然產生跳進火裡，把兒子拉出來的念頭。不論她在家裡做什麼，也會心急如焚，刻不容緩。跟出離心一樣，如你日夜自然希望為有情圓成佛道，就如母親對獨子般疼愛，便引生了具量的菩提心。最後，如《三主要道頌》所述，如你見到一樣東西，而能把其性空和緣起融合為一，便產生了具量的空性見。舉例來說，見到「我」無自性之際，能了知其緣起而有；見到「我」是緣起而有之際，又了知其空無自性。這便代表你已證得空性見。

我略述《諸功德根本頌》以上各個要點，只是為了締造吉祥的緣起。接著，恢復密乘二次第的戒體。

祈師進入自身

接誦以下二偈：

「具足勝德本師寶，請坐我心蓮月上，

由大恩門垂攝受，願賜身語意悉地。」

「具足勝德本師寶，請坐我心蓮月上，

由大恩門垂攝受，願賜共不共成就。」

據宋寧波車所述，第一偈不應誦「請坐我頂蓮月上」，而應直接誦「請坐我心蓮月上」。寧波車指出，念誦前者的話，聽來像是請上師：『麻煩您先坐在頭頂上，之後才下來吧！』不是祈請他直接進入自心，又好像是在說：『您不先坐在頂上，便不准您下來！』寧波車沒有確實這樣說。不過，在帕邦嘉寧波車的道次第教法中，則指出應先誦「請坐我頂蓮月

上」，然後才誦「請坐我心蓮月上」。因此，有些人會在第一偈念誦前者，餘下二偈念誦後者。

第三偈是祈師安住自心：

「具足勝德本師寶，請坐我心蓮月上，
由大恩門垂攝受，乃至菩提堅固住。」

《上師會供》法本也有類似的偈頌：

「心間八瓣中脈內，怙主身顯並安住，
光明幻身雙運道，即生現證求加持。」

以上一偈和《兜率百尊》三段祈請文，意義和利益都是相同的。

就法門而言，可謂種類繁多。不過，此上師瑜伽應是你一切修持中的心要法門。藏文 *son* 的意思，是指生命或心臟。一如心臟是身體重要

器官，其他內臟也依靠它才能活動，同樣地，你應把這個上師瑜伽，視為你修行中的心髓。

迴向

你應念誦我在以上提到的迴向文，祈求在未來生再次值遇宗喀巴大師，由大師來擔當你的大乘善知識。錫崗寧波車以往便常發此願。此外，更應念誦以下願文。此頌有兩個解法：

「願我藉著廣聞經論，修善提心，保持無染的見行，學習大師的嘉言懿行，永不污蔑大師闡揚持守淨戒的教法。」；

或

「願我藉著持守淨戒，廣聞經論，修善提心，保持無染的見行，學習大師的嘉言懿行，永不污蔑大師的教法。」

【曼達供】

曼達供是效力十分宏大的法門。行者能在短時間內，積集廣大的功德。曼達的藏文為 *kyil.kor*。*kyil* 是精華，*kor* 是擷取，即擷取精華的意思。你可藉著獻曼達，積累功德，締造善因。所取得的精華，便是由依師至開悟的整個道次第；所得的果報，便是法身和色身的融合。換言之，從這個法門中，你可憑藉功德田，取得現前和究竟的樂果，獲得不可思議的利益！

據稱，觀出來的供品愈美輪美奐，觀想愈清晰細緻，所累積的功德愈多。在曼達供的註解中，已述明有哪些供品。如你獨自一人獻曼達，有餘裕清楚作觀，念誦《上師會供》的頌文便最好不過。這樣你便可一面呈奉每一種供品，一面把功德迴向給有情。這對修心助益甚大。

這個法門由上師釋迦佛開示，載於《密集金剛根本續》供養的偈頌。這便是曼達供在密續中的來源。此法並非藏傳佛教所創。曼達供有不同

類別，包括西藏薩迦派大瑜伽師八思巴（Drogoen Choegyael Phagpa）所傳的三十七堆曼達供。此外，還有二十五堆和二十三堆的法門。在宗喀巴大師的傳承中，所獻的是二十三堆曼達供。至於二十五堆的法門，則源自三十七堆的供法，省卻八位供養天女，以及四大部洲特有的寶物，分別是寶山、如意樹、（乳汁不盡的）隨欲牛、自長穀。在頌文中，這些寶物沒有臚列出來，因為它們是各大部洲獨有的受用，觀想部洲時自然會包括在內。此外，你無需在作供時擺放八堆供品，代表八位供養天女，以及陳設四堆供品，代表四大部洲的寶物。如再把金剛地基的圍欄和須彌山省去，便成為宗喀巴大師二十三堆曼達供的傳統。

據稱，每一年或每一個月，你都必須淨化曼達盤。有一種丸藥，稱作 *pachung*，密院僧會用作加持和其他用途，例如火供。牛吃了某種特別的草，排出來的糞便，便會用來製作這種丸藥。我估計，除了牛糞外，當然還有其他材料的！你應把丸藥放進紅花水中，待融化後，以食指點一點水，塗在曼達盤的邊緣，主要目的是以香氣淨化曼達盤，藉以積聚功德。

獻曼達時，切忌空著手拿起底盤，手中應先放些穀粒或任何東西。接著，放一些穀粒在底盤表面，以手腕外緣順時針在盤上轉三圈，把穀粒抹走，淨除自己的蓋障，以及身、語、意所作的惡業。當然，你也可以藉此淨化其他有情。據悉，手腕外緣有一條脈，能令人發揮神通力。以上動作的目的，便是藉著淨除業障，成就神通，並且令思緒通明。之後，再放一些穀粒在底盤表面，以逆時針轉三圈，把穀粒抹掉，想像功德田諸尊的聖身、聖語、聖意一切加持，已進入自他心坎。

我曾提過密勒日巴尊者供空壺的故事。據教法所述，供空的器皿會令人生於無佛之處。為此，應再放一些穀粒在底盤上。

如獻上的曼達是作供養用途，應由功德田前面開始，以那個位置為東面，擺放供品；如果是為了求取證量（例如在念誦傳承上師啟請文之前），則應以自己的前面為東面，開始擺放供堆。生傑格西（Geshe Sengye）指出，如祈請上師住世，應由上師面前的一方開始作供。

OM VAJRA BHUMI AH HUM—bhumi 指地基；OM AH HUM 是加持的意思，整句

意思是「唵 金剛地基 啊 吽」。

WANG CHEN SERGYI SAZHI—「奇妙黃金寶地」。

OM VAJRA REKHE AH HUM CHI CHAG RIKOR YUG GYI KOR WA—「唵 金剛圍籬
啊 吽，鐵圍山繞四周」。

U SU RI GYAE LPO RI RAB—「居中山王須彌山」。

供須彌山時，應觀其東面銀色，皎潔耀目，尤如旭日初升。西面如紅寶石色，明亮生輝。這便說明為何我們這個部洲，天亮時白茫茫一片，黃昏時泛起紅霞。南面發著琉璃色的藍光。北面則散射金黃色的耀眼光芒。須彌山四層的外觀都是一樣。你應作以上觀想，運心作供。

就供曼達來說，重點是觀出來的供品愈美，累積的功德愈多。我以往曾說，如果我們可以見到須彌山，應該也可見到三十三天，以及所有天人和阿修羅的國土。這樣我們便可前往那些地方旅行！客機將紛紛降落，載著旅客到訪！不過，如事情不受業力支配，而眼前所見的一切，又跟心念染淨善惡無關，那麼大家應會見到這些不同的國度。同樣道理，儘管許多人住在某個地區，但有些人卻能在地底覓得寶藏，例如黃

金。其餘的人則什麼也找不到。甚至在同一所房子，有些人很易找到寶物，但有些即使用心尋覓，也只能空手而回。又譬如你丟了貴重的東西，人人都在替你四處搜索，但不知為何，某人一下子便找到那樣東西。由此可見，甚至這些小事也跟業力息息相關。此外，地底或海底埋著寶藏，有些人歷盡艱辛，總是找不到，有些人不費吹灰之力，便能得償所願。這一切都視乎誰有福份，而有緣覓得寶藏財富，其實都是善心使然。

為此，我們可運用以上尋常不過的事例，得知是否應該可以見到須彌山。有些人想獲得財富，但面對重重困難。有些人雖已得到，但無暇享用，或無法長時使用。即使錢已到手，但不是自己丟失，便是被人偷走或充公。有些人獲得某樣東西，但後來不是破損，便是發生事故。總之，那個人無緣長時間享用它。在我們的生活中，也曾遇過這些不同的經歷。造成這些結果，一方面是因為沒有積集善因，另一方面是造作了引生違緣的惡業。儘管你找到工作，但突然情況有變，令你不再失業。即使你真的賺了數千塊錢，但卻不翼而飛，或出現阻滯，令你沒有機會使用。這些事例觸目皆是。有些人終其一生，也賺不到一百盧比，甚至沒見過錢。事實上，金錢不是子虛烏有，但有些人真的從未遇到。他們

不相信世上有錢、火箭和電視！見過和擁有這些東西的人，聽來準會捧腹大笑。不過，一切其實都是業的使然，是否有緣見到須彌山，道理也大致相同。

一個連十盧比也沒有的乞丐，第二日可能家財萬貫。舉例來說，那位乞丐用了一盧比買彩票。較他有錢的人都沒中獎，但他卻幸運得獎。在一小時間，他搖身一變，變成富有人家，擁有好幾千盧比。問題是：為何那麼多人買彩票，唯獨是他中獎？當然，獎始終有人會中。我不知道買彩票，是否必定要有人得獎！那個人不是運用神通，挑選那些號碼的。其餘千千萬萬個人，也是沒有神通的呢！不知為何，可能是運氣的關係，他選了將要被抽中的號碼，令他有機會當個富翁。他不知道哪些是中獎號碼，跟他一起抽獎的幾千人，也有各自的心水選擇。不過，主辦機構抽出的那些號碼，與中獎者的選擇不謀而合。人們說這是運氣使然，但所指的其實是業力——他們不知道自己在說什麼呢！運氣即是善業，但一般人不明白業力是什麼，不接受苦樂有因有果，認為無需積集善因，也會成功。他們提到類似業果的道理，但那不是含糊不清，便是有欠完整。說運氣是對的，但他們內心深處，總是認為純屬偶然，積善

積德不是決定因素。

為什麼那位乞丐選中得獎號碼？為什麼他可以獨佔鰲頭？有人會說，那是因為時機恰好好處。不過，他在那一刻選中主辦機構抽出的號碼，又是由誰決定的呢？除了說他走運外，沒有更好的解釋。其實，那只是因為不懂業果法則，才無法解釋罷了！

同樣地，一對父母生下的子女中，有些五官齊全，有些天生殘缺。有人會說那是受精卵出了問題。不過，為什麼那位有情的神識，會投生到有缺陷的受精卵裡？是否因為時機不當？時間又由誰主宰？為什麼神識在那一刻，要投生於那顆受精卵當中呢？

每一年，大吉嶺都會舉辦賽馬和抽獎活動。我在部薩染了肺結核後，曾在大吉嶺休養多月。我的經理人帶了我和多摩格西寺院的一些僧人，前往觀摩。那是我第一次見人抽獎。我的經理人也買了數張彩票。那次中獎的婦人，來自非常貧困的家庭。她收取了一大堆錢，放在膝蓋上面，以她的莎麗服(saris)包著。不過，她第二日便不幸辭世，沒有機會使用那

筆獎金。她也許是興奮過度吧！問題是，她無緣享用那筆巨款。錢雖已到手，但得獎後卻要離開人世！

在以往舉辦的課程中，我曾跟大家討論過，為什麼這個部洲的天是藍色，而不是黃色或紅色。這是跟須彌山四面的顏色有關的。我肯定曾上課的同修，還會記得這個道理。大家都聽得連耳朵都發痛吧！我們現在身處南瞻部洲。據教法開示，須彌山的東面和西面，分別是銀色和紅色，所以東部洲和西部洲的天空，現出白色和紅色的模樣。南面是琉璃色，因此天是藍的。藍天反映在海面上，所以連水也是藍色。日光射在水面上時，水便變成白色。

有些人在晚上，甚至日間到某些地方時，會見到鬼聚在一起。其他人前往同一地點，卻什麼也看不見。這都是業力的使然，跟上述的道理大致相同。有些菩薩可見到無量無邊的佛菩薩，但像我這樣的普通人，連一尊佛也見不到。我們有緣見到的，只有佛畫而已。在部薩，有些僧人在寺院和其他地方，不分晝夜，都見到鬼出沒。他們到餐廳用膳時，見到鬼跟人坐在一塊兒！此外，僧眾受供養時，鬼也坐在那兒，端著碗

子，但其他人看不見，因此他們沒有東西吃！這些事情只是有緣的人方可見到。

這一切都跟業力息息相關。有些人前往名為烏金空行剎土（*Urgyen Khadroling*）的地方，但只是見到一些羊、牧羊人和荊棘叢。總括而言，那是一片荒地，但那兒卻真的是空行母的烏金淨土。不過，即使你到了那個地方，也不會見到空行母，只會見到其他東西。這些事例都在說明類似的道理。我們只能見到佛的畫像。至於佛的教法，則以經典的形相示現。我們無緣見到宗喀巴大師、功德田和本尊。不過，時至今日，仍有不少菩薩、大瑜伽師、以至蓋障較為微薄的凡夫，能親見釋迦佛、度母、宗喀巴大師或文殊菩薩。依照我們現時的心力，頂多只會見到藍色的天空，從佛像佛畫中，知道上師釋迦佛是什麼樣子，並且從文字當中，了解佛陀開示的教法。道理跟見不見到須彌山一樣。一切都是業的使然。

SHAR LU PAG PA PO—「東勝神洲處東方」

LHO DZAM BU LING—「南瞻部洲南方住」

NU BALANG CHO—「西牛貨洲置西邊」

CHANG DRAM NYEN—「北俱盧洲在北邊」

以上是四大部洲的名字。東南西北四大部洲，分別是白色、黃色、紅色、綠色。在《滿願金日》中，提到東部洲是半圓型；南部洲是人力車的形狀，到過菩提迦耶的應會記得吧！西部洲是圓型；北部洲是方型。

LU DANG LU PAG—「東方身洲及勝洲」

NGA YAB DANG NGA YAB ZHAN...—「南方拂洲、別拂洲……」

RINPOCHE RIWO—眾多寶山

PAG SAMGYE SHING—眾多如意樹

DOJOBA—(乳汁不盡的)隨欲牛

MAMO PA YI LOTOG—自長穀

KORLO RINPOCHE—輪寶，金色，以我們身處的瞻部洲 (*dzam-bu*) 的水造成，有一千條輪輻，長五百由旬，高掛天上，耀目無比，尤如第二個太陽，可載四大眾會那麼多的人，足見其非常龐大。寶輪可極迅速往返四

大部洲和天人的國度。你應在須彌山東面觀想無數輪寶，不應只觀一個，並向上師三寶獻供，然後迴向：『藉著供養輪寶，願一切眾生都能護持佛教的事業。』即是說，眾生都能得聞全部教法，了解字句的含意，並且取得證量。另一解釋，是眾生都能了解教法字句的含意，取得證量後，能夠履行佛教的事業，惠澤有情。文中提到「一切眾生」，如你是眾生的話，當然已包括在內！

NORBU RINPOCHE—摩尼寶，置於南面，用琉璃製成，具八面，散射的光芒可達數百由旬的距離。即使已是夜間，光芒令人看來仍是白晝。眾生感到熱不可耐時，摩尼寶會令其感到涼快，更可消滅疾病和非時而死的險難。其主要的功德，是能即時滿足眾生所願。我不知道寶庫中，有沒有這樣的如意寶。我從沒有聽過。不過，以往有很多故事，記載菩薩出海覓得如意寶珠。寶珠全是泥濘，須清洗三遍。洗掉泥濘後，又要再用棉花多洗一遍。之後，便可在聖日把寶珠放在屋頂的幢幡上。藉著寶珠的威力，向它祈禱的話，可獲得希求的受用。寶珠是眾寶之中，至彌足珍貴的。這也說明為何經典以寶珠比喻有情，藉以顯示眾生是多麼可貴，每一位都對我有很大恩德。事實上，沒有任何東西，可以跟眾生

的珍貴之處相提並論。即使把整個虛空，填滿如意寶珠和曠世奇珍，仍及不上每一位有情對你的恩德，因為每一位都對你恩重如山。不過，迦當派格西為了讓我們有點體會，便以至為珍貴的如意寶珠作為比喻。獻供後，應迴向：『藉著獻上這珍貴的摩尼寶，願一切眾生如願圓滿修行。』

TSUNMO RINPOCHE——皇后寶。她美麗動人，姿容姣好，身體和嘴巴滲出陣陣幽香。接觸到她的有情，身心均會萌生大樂。她能解除西牛貨洲有情的憂惱，以及消除其饑渴之苦。這便是她為有情帶來的利樂。她已斷除女人的五過，即忿恨、嫉妒和貪慾等。《上師會供》和曼達供的註解，便提到那五種過失。欲求不滿應是其中一種。皇后寶更具有八種功德，對治五種過患，包括少欲知足等。我記不起全部八種功德。你憶念她的種種功德後，應把她供給上師三寶，並且迴向：『藉著獻上皇后寶，願一切有情得享無染的安樂。』這是指不為煩惱污染的快樂。

LOENPO RINPOCHE——大臣寶，位處北面。他不會傷害有情，已捨離一切有違佛法的事情，更不會為行善利眾感到厭煩。國王心裡想什麼，無需吩咐，他也能妥善完成。他更擅長領軍上陣。獻供後，應迴向：『藉

著獻上大臣寶，願一切眾生圓滿諸佛的願求。』

這四種寶物都在各大部洲的上空。

LANGPO RINPOCHE——象寶，位處東南方，身白色，大如雪山，前額以珍寶嚴飾，跟在印度所見的大象一樣。他有七肢，包括象鼻等部分。氣力比數千頭大象還要大，並能在一日內，環繞四大部洲三遍。象寶聰慧過人，易於牽引，連幼絲也能令牠行走，無需拳打腳踢。牠不會傷害其他有情，走路時平穩緩慢，坐在上面不會感到顛簸。象寶更能戰勝敵人。向福田獻供後，應迴向：『藉著獻上象寶，願一切眾生登上大乘，臻至正等覺位。』

TACHOG RINPOCHE——馬寶，位處西南方。潔白如昆摩打花(kumoeta)，跟象寶有著類似的嚴飾。不論色澤和大小，都完美無瑕。牠能如你所願，一日內環繞四大部洲三遍，更是體魄強健，百病不侵，莊嚴殊特，永不疲累。獻供後，應迴向：『藉著獻上馬寶，願眾生具四神足通。』四神足通是諸佛功德之一。

MAGPON RINPOCHE——將軍寶，位處西北方。他的功德跟大臣寶相若。

TERCHEN POI BUMPA——大藏瓶，位於東北方。我在上文提過，有時間的話，應憶念每種供品的功德，把其幻化成無量無邊，然後獻供，再迴向功德。大藏瓶能令眾生如願以償。

GEGMA——嬉女，位於東方，她舞動嬌軀，婀娜多姿。

《勝樂金剛上師會供》便描述了天女的美態。你應按照有關開示，觀想她們嬌媚的顏容。修《上師會供》或其他無上密法時，由於你是本尊，因此天女的體性，也是殊勝的樂空無二智。每一位八供天女，都跟十六供天女性質相同。每位都是那麼美豔動人，是福田聖會眼根的供品；嬌軀和嘴巴滲出芳香，是鼻根的供品；歌聲甜美動聽，是耳根的供品；體性為樂空，是意根的供品。由此可見，每位天女都是六根的供品。你應在各個部洲的上空，觀想無量無邊的供養天女。

TRENGWAMA——鬘女，獻上念珠，位於南方。

LUMA—歌女，在西方上空歌唱。

GARMA—舞女，手舞足蹈，位於北方。不一定觀想藏式舞姿，西方舞蹈亦可！

嬉女至舞女在四方。花女至塗香女在四隅。

METOGMA—花女，在東南方。

DUGPOMA—香女，在西南方。

NANGSAELMA—燈女，在西北方。

DRICHABMA—塗香女，在東北方。

這八位天女在須彌山的位置，比輪王七寶（輪寶、摩尼寶等）的位置還要高。

供養這些天女，應該跟接受密灌和慧灌時，在壇城中奉獻具六十四

種技藝的明母的功德大致相同。此舉可準備你他日體會何謂大樂和空性。憑藉與明母合修，便能斬斷分別見，成就無學雙運道的階位。

NYIMA——日，應在南方設供。

DAWA——月，應在北方設供。

有些教法指出，日和月應分別觀想在東南方和西北方。不過，帕邦嘉寧波車表示，置於南方和北方才對。你應想像太陽代表小乘、波羅蜜多乘、金剛乘的智慧道。最後者是指微細心直接了悟空性，即俱生大樂的境界，這便是一切的智慧。觀想出來的太陽，數目必須是無量無邊。月亮代表小乘、波羅蜜多乘、金剛乘的方便道。月亮的數目也是無可計量。觀想日和月，能令你成就整個方便道和智慧道，證得色身和法身。

RINPOCHE DUG——寶傘，位於西方，具有一千條金光晃耀的輪輻，八角均為琉璃製成。傘頂由藍寶石打造，邊緣鑲有各種珍寶，懸掛著一環一環的珍珠，犹如金剛瑜伽母頂上和身上的莊嚴，藏文稱作 *tawa dhargyey*。珍珠和寶珠流出甘露，滅除有情的痛苦。寶傘能保護眾生，免受痛苦和

熱力煎迫，更能藉著淨障甘露，令有情不為苦因折磨。你應想像，寶傘的本質為滅諦的一切功德。行者到了見道的無間道，便能對治煩惱。到了見道的解脫道，可不受煩惱束縛。這是第一重斷滅。臻至修道位時，則可把小乘、波羅蜜多乘、金剛乘的蓋障消滅。這是第二重斷滅。為此，寶傘的體性具有消滅兩種蓋障的功德。

CHOGLE NAM PAR GYAEI WA GYAEITSEN——這是尊勝十方的高幢，位於東方，手柄頂端為珠寶，體性為一切證量的功德。供尊勝幢是為了締造吉祥的緣起，也許可令你成為教法的掌持者，並能像金剛持一樣履行佛法事業。

USU LHA DANG MI...——即人天受用，這是指天道和人造的一切圓滿受用。據生傑格西開示，應在中央放三堆供物，代表福田諸尊聖身、聖語、聖意的證量。這是為了準備他日成辦聖眾三業的證德。

設好所有供品後，有兩種方法呈獻曼達：如要驅除障礙，可向功德田的一方傾倒曼達盤；如要取得證量，則把曼達盤向自己的方向傾倒。

我的曼達盤比平常的多了一個環。因此，連那個環的空間，我也要填得滿滿的。宋寧波車說法時，我便是用那套曼達盤獻供。寧波車目不轉睛地看著我！他見到那個環內，還有地方空著，便十分著緊，指示我將之填滿！這也許跟供水時，切忌擺放空杯的道理一樣吧！

之後，你可想像曼達供每一粒微塵上，都有無量無數的自己向功德田獻曼達。如覺太難，便觀想微塵放光，光端為一個完整的曼達。然後，再觀想那些曼達的每一粒微塵，散射光芒，令曼達的數量不斷增加，直至遍滿整個虛空，向功德田獻供。

做這樣繁複的觀想的目的，是即使你沒有做十萬次曼達供，但如果觀想清晰，觀出來的數目又很大，所積的功德也等同獻了十萬次曼達那麼多！這樣你便可在兩、三日內，圓滿累積獻上十萬個曼達那麼多的功德，分別只是設曼達供的次數不那麼多罷了。甚至在一分鐘內，你也可以積聚同樣的功德。為此，一切取決於修的人有多善巧。

跟大家談談曼達供當然有用，但事實上，觀想四大部洲等東西，將

之獻給功德田，是諸佛和道次第傳承上師的善巧之道，好讓行者迅速圓滿積集資糧，藉以生起依師至開悟的證量。憑藉曼達供廣積功德的故事，便要提到阿育王的事迹。阿育王前一生，還是小孩的時候，把沙放進佛的鉢中，當作是黃金供佛。那兒連一點金也沒有，但藉著觀沙為金，他獲得等同真實獻上黃金的功德。結果，他下一世轉生為法王，興建多所寺院，向僧眾廣作供養，並造了一百萬個佛塔。帕邦嘉寧波車在講解道次第時，指阿育王在一夜之間，建了一百萬個佛塔，累積了不可勝計的功德。他的事迹便說明了供曼達的利益。在觀想一個曼達的數秒鐘內，你能取得等同獻上整個須彌山、各大部洲和所有供品那麼多的功德。如觀十萬個或任何數目的曼達，在那一分鐘內，更可取得真正呈奉那麼多個宇宙的功德。即使你並不擁有什麼，但功德已為你所有。

由此可見，曼達盤雖是這麼細小，但你從中所得的利益卻大得很呢！據悉，曼達盤應有一吋那麼闊，至少不得比你的茶杯小。最好是以金或銀製成，但也可像苦行僧一樣，用質料較差的底盤，例如木板或石板。為了嚴持比丘戒，以及避免因物料昂貴而起貪念，苦行僧特意選用這類曼達盤。如經濟狀況許可，用來作供的物料，應以品質上佳為宜。最好

是珍寶，中等是貝殼和穀粒，次等是沙。三者可任擇其一。

吉祥比丘尼藉著獻了許多曼達供，能夠親見觀音菩薩，並能從觀音接受教法。同樣地，很多大瑜伽師和班智達，包括宗喀巴大師，也曾下了不少功夫作曼達供。大師便曾作供達數十萬次之多，從而得證無謬正見，圓成佛道。

作數千次曼達供時，獻短曼達便可。根據宗喀巴大師的傳承，每次獻曼達前，應先誦皈依發心文，即「誦佛正法賢聖僧」一偈。然後，放一些穀粒在底盤上，以手腕順時針轉三圈，把穀粒抹掉，淨除業障。再多放一些穀粒，以手腕逆時針轉三圈，又把穀粒抹掉，以期取得證量。接著，放七堆供品，代表須彌山、四大部洲、日和月。一般來說，短曼達只是供七堆，但不是指不能觀寶傘和尊勝幢。儘管供的只有七樣東西，但觀想應愈廣大愈好，以涵括長曼達的供品為宜。此外，觀想出來的曼達數目，也是多多益善。

之後，誦「大地塗香敷妙花」一偈。有人誦至末段時，說 *sangye shingla*

migte ulwa...，意思是：「向功德田獻上此土」。你剛剛觀想出來的，只是凡庸的部洲，而把不淨的地方供養福田，並不如法。反之，誦 *sangye shingtu migte...* 便正確無誤。這是指：「觀為佛土作供獻」。如修此上師瑜伽法時，合修曼達供，便可把部洲觀為兜率淨土，大師和彌勒佛正在說法，無數眾生得證覺位，無量有情快要成道，有些更當了半個佛呢！說笑罷了！如向金剛瑜伽母獻供，可把曼達觀為金剛瑜伽母淨土。換言之，向哪位本尊作供，便把曼達想成是他的淨土，這樣能締造善緣，令你他日往生該位本尊的淨土。

我估計，常啼菩薩向上師法上菩薩獻曼達時，便是誦「大地塗香敷妙花」的偈頌。「誦佛正法賢聖僧」一偈，則是由阿底峽尊者撰寫的。

供曼達的要訣，在於你能多清楚作觀，以及觀想的曼達數目有多少。如這兩點做得如理如法，便可在極短的時間內，積集數不勝數的廣大功德。這便說明為何大師在《廣論》中，沒有詳加解釋獻曼達的程序。大師沒有指示我們這樣抹三遍，那樣抹三遍，供這樣東西，放那樣東西。論中只有一句話：「次令所緣明了，觀曼陀羅。」大師的開示雖很簡略，

但已道出供曼達最善巧的方法。修其他加行法門，原則其實也是一樣。大師的教法極有深度，包含所有要點。每一字、每一句都那麼發人心省，震撼人心。不管道理有多深奧，大師的開示也能令你獲得深切的體會。有些連碩學大德也不能正確理解，或如理取證的重點，以及深邃難測的道理，大師也能作出既廣泛又明確的解釋。如我先前提到，只是朗讀頌文，不作觀想，便失卻供曼達的意義，心裡會有點若有所失的感覺。

帕邦嘉寧波車指出：『可以的話，應做得又多又圓滿。不然的話，數目可少一些，但必須做得圓滿。』你能積集多少功德，並不在於做了多少。你可以把穀粒堆得妥妥當當，法本誦得一字不漏。不過，如沒有做好觀想，儘管已完成十萬次曼達供，但並不代表你已取得呈獻十萬個宇宙的功德。要獲得那麼多的福德資糧，念誦並不是取決因素，要訣是把觀想做得清清楚楚。

有一趟，我見到有一個人，在菩提迦耶的寺裡獻曼達。他是西藏人，也許是出家眾，又像是在家人。他持著念珠和曼達盤，正在堆放穀粒，一面誦「大地塗香敷妙花」，一面四處看周圍的人，計數計得很快！如

他表裡如一的話，便不是太恰當！我自己也是這樣做，當然不配批評別人，也沒有資格判斷他的證量，但他表面上看來確實是這個樣子。我肯定他供曼達的數量比我多，觀想比我好！不管怎樣，我提起這個事例，只是逗大家笑笑。

一如前述，供曼達的要訣是觀想清晰，數目要多。如你能把第一個觀出來的曼達，幻化成十萬個，又或者在那個曼達上面，觀想出十萬個曼達，這樣實際上只須作供一次，已能積集等同真正地供養十萬個宇宙那麼多的功德。即使你供的曼達是觀想出來的，穀粒中沒有少許黃金或鑽石，更沒有些微的寶傘、尊勝幢和供養天女，但也能積聚同等的福田資糧。如你能想像超過十萬個曼達，功德固然是不言而喻！

【大禮拜】

只是在功德田等聖物跟前，合掌當胸禮拜，已有八種善報。在《佛說施燈功德經》中，便述說了有關利益，其中包括獲得俊美的身體，五官齊全，地位崇高，人人都會尊敬你，聽從你的說話，住的地方美輪美奐，眷屬賢善，善持禁戒，具足信心（信心是圓滿累積資糧的要素，欠缺信心，就如燃油耗盡的車輛，無法起行，又或者像停了電的城市，一切全然停頓）。此外，更能勇猛無畏，調服煩惱，精勤修法，惠澤有情，獲人天身，得證聖道，圓滿佛果。

做禮拜時，緊記把腳掌合起來。就禮拜印而言，掌心中空象徵法身，兩隻拇指內屈，代表色身。以上便是圓滿修習顯、密二乘智慧和方便道的善果，後者是指幻身和淨光。藉著合修方便、智慧二道，你便能令法身和色身融合為一。

此外，拇指內屈，象徵獻上寶珠，而不是空手作禮。手掌緊貼，不

留空間，是外道的禮拜方式。由於佛教徒的禮拜印，代表方便道和智慧道，因此做禮拜能夠積集資糧，令你成就二諦（根），具足方便和智慧（道），得證法身和色身（果）。

如沒有自觀為本尊，只是以人身作禮拜，最好觀自己大如山嶽。當然，如禮拜時已現起本尊相，例如千手觀音，所積的功德會更為廣大。這樣做禮拜是較為善巧的方法。儘管我們的證量，不足以像大菩薩一樣，能夠真實化現無數的身體，長出無數的手，幻化無數的嘴巴念誦禮讚文，但以觀想替代是可以的。據教法開示，你應觀想過往生不可勝數的身體，現本尊相或人的相貌，圍繞自己。至於其他有情，則可像做會供時那樣，觀想他們現作人身，或化現為本尊。儘管他們仍在受苦，但都現起清淨的外相。你應觀想眾生在你四周，跟你一起禮拜。

帕邦嘉寧波車從多位上師，例如達波喇嘛寧波車學道次第時，把開示筆錄成文。文中提到，與其只是以一副身體頂禮，倒不如觀想許多身體在做禮拜，藉以累積更多的功德。你可能覺得異乎尋常，但其實跟運心作供積福的道理一樣，這也是敬重功德田的行持。如有疑慮的話，可

參考以上例子，便更易了解這個道理。一如前述，供養上師三寶時，即使沒有令心向善，只是貪求今世享樂，但單是這樣已能累積功德，令你日成就覺位，獲得究竟的安樂。這是尊重上師、佛、法、僧三寶的善報。這是很獨特的一點。你還有這難能可貴的機會時，如因信心不足或某些理由，不好好地修行，那些機會和功德便會就此消逝。

頂禮前，應誦下咒：

唵 南麼 曼珠師耶 南麼 舒師耶 南麼 烏他嘛師耶 梭哈

OM NAMO MANJUSHRIYE NAMO SUSHRIYE NAMO UTAMASHRIYE SVAHA

錫崗寧波車曾向我解釋咒義。不過，那時候我在神遊太虛，沒有立刻寫下來，現已忘得一乾二淨！知道咒義的人可謂鳳毛麟角！大禮拜是由那洛巴尊者傳下來的。據開示所述，頂禮時誦此咒三遍，功德等同聞、思、修三藏教法。如每日做三次大禮拜，同時念誦此咒，今生便可臻至見道位，直接證得空性。你更不會被疾病、人或非人侵擾。此外，此咒還可令每一個禮拜，幻化成一千個禮拜。這是誦咒主要利益之一。你接

受別解脫戒時，則需按戒律的規定，做五點禮拜。

頂禮前，應發起猛厲的菩提心。為了惠澤群生，我們需要成就如來的色身，包括報身和化身，否則便不能為眾生服務。佛陀主要是通過色身，開示教法，導眾成佛。既然我們需成就三十二相、八十隨形好的身相，便要積集相應的善因。

合掌置頂，能令你成就佛的頂髻相。合掌置於前額，可成就白毫相，即佛眉間右旋的白毫，拉出來的話，會像橡皮筋一樣收回眉心。這是三十二相之一。單是要成就此相，已需要不可勝數的功德。道次第教法便提到這一點。事實上，要成就佛陀聖身每一種功德，都要積集廣大的資糧。在經乘的教法中，便說明了成辦每一種相好特定的善因。

這樣頂禮的話，便能淨除身業所積的一切蓋障和惡業，以及由此而來的苦報。你能藉此成就所頂禮本尊的金剛聖身。換言之，向金剛持頂禮，便能成就金剛持的聖身；向宗喀巴大師頂禮，便能成辦大師的聖身。

同樣地，合掌置於喉間，能淨除語業所積的一切蓋障和惡業，以及由此而來的苦報。你能藉此成就福田聖眾的金剛聖語。

合掌置於心坎，能淨除意業所積的一切蓋障和惡業，以及由此而來的苦報，更可藉此成就福田聖眾的金剛聖意。你的身、語、意，將轉成福田或上師的金剛聖身、聖語、聖意。

頂禮時，觀功德田散射白色甘露光，淨除自己和其他有情，今生和過往生所積集的一切蓋障。伏在地上時，想像你頂禮的上師或本尊，幻現無數化身，進入自他的身體，融合為一。不論做五點禮拜或大禮拜，前額必須觸地。觸地後應立即站起來。蘄巴弘道師常常說，這是代表脫離輪迴，所以你必须非常迅速地起立。

蘄巴弘道師住在鈴寧波車房子下面的山洞。有一日，有位像是住在尼泊爾的尼師，探訪蘄巴弘道師。我估計她的家境頗為富裕。這位尼師跟蘄巴弘道師是親戚，但不是近親。她帶著很多供品，包括一大團酥油，前來請法。蘄巴弘道師只是說：『我不懂得教人，只知道怎樣做禮拜。』

我可以教妳。』他接著說：『做禮拜時，伏在地上後應飛快地站起來，這是象徵超脫輪迴。我知道的只有這麼多。妳可以走了！供品也請妳帶走！』我估計，那位尼師堅持了許久，但始終都要離去。

宗座講解《上師會供》時，指出道次第教法曾經說明，頂禮時身體不得彎曲，即是說沒有真的站起來。此舉會令你轉生為背部彎曲的眾生，例如餓鬼之類的東西。如伏地太久，不迅速立正的話，更會令你轉生為蛇，或要靠滑行才能移動的無足動物。地獄中有類眾生，行走時腳掌朝天、頭頂著地。我不大清楚轉生為這樣子的成因是什麼，可能是頂禮時前額沒有觸地吧！這樣是無禮的表現，加上頂禮的對象，是積善積惡極為有力的功德田。造成這樣的結果，實在有迹可尋。帕邦嘉寧波車和經乘教法都曾指出，頂禮時不挺直腰板，對福田有欠恭敬，會令人投生為駝背的動物。宗座表示，頂禮必須做得「正確」，即避免犯上不敬福田的種種過失。你應合起手指，不要像雞鴨的爪一樣分開，也不要曲起手指，像是握拳那樣，此舉會令你轉生為有蹄的動物。

重覆做多次禮拜時，只是做一種觀想，有時候會又累又悶。為此，

在一座間作不同的觀修，對調心大有幫助。這樣可保持修行的趣味，有助克服困倦的感覺。修頂禮等加行修得多好，似乎取決於內心，身體反而是其次。假如有些事情，能令你興致勃勃，樂在其中，儘管有點疲累，你仍會堅持下去。不過，如覺得興味索然，無需弄至腰酸背痛，也很容易找個藉口，說要放棄修行！

在教法中，沒有具體說明頂禮時應如何作觀。如你每日要做多次禮拜，或入關前須完成某個數目，作為前行，以下一番開示相信對你有助。首先，你應做上述的觀修。之後，憶念當日或無始以來投生所作的每種惡業，以及萌生的每種煩惱。你必須明白，只要有一樁惡業、一種蓋障還未淨除，便無法成就一切種智。這樣你連一位有情也無法圓滿接引，令其臻至覺位。換言之，眾生無法獲得你的指引，或從你身上取得任何利益。這一種蓋障或煩惱正妨礙你為一切有情，謀求現前和究竟的安樂與成就。你可以從家人或周遭的眾生開始，想像煩惱如何危害他們。或者，可以想想煩惱如何窒礙南瞻部洲人類的福祉。煩惱甚至只是阻撓一位有情謀求現前和究竟的快樂，對你來說已是不能忍受。之後，應憶念不可勝數的人、天和惡道有情，煩惱又是如何令其無從獲取現前和究竟

的安樂。更甚的是，煩惱令自己不能成辦現前和究竟的快樂。這樣逐步思惟的話，即時淨障的意願，便會變得強而有力。甚至一秒鐘，你也不能忍受蓋障與你共存。頂禮時這樣思惟，決意把煩惱消滅，對修心十分有用。

另一個方法，是頂禮時憶念上師，想像上師正在攝受我這個飽受苦迫、愚痴無智的有情。他們懷著無比的悲心，從法身之中，幻化為宗喀巴大師和二大弟子。如向三十五佛頂禮，則想像上師化為三十五佛，淨除自己所有的惡業和蓋障，包括視上師為凡夫俗子、對上師起邪見、貪求輪迴慾樂、起執著心、我愛心、執我為實有的無明、庸常相和庸常見。換言之，上師幻化為三十五佛，促使我做大禮拜，令我擺脫對上師起邪見，以至微細分別見等一切障礙。此外，上師更令我生起如理依師，以至圓滿佛果的道次第證量。正因為上師化現人間，開示此法，讓我廣積功德，推使我懺淨業障，三士道的法門才能在我心裡扎根。他們正在引領我達到開悟的境地。每一次頂禮，我都能淨除無數令我墮入惡道、困於輪迴，以及落入下劣寂滅的蓋障和惡業。

你應在頂禮時憶念師恩，思惟：『上師正在指引我，令我臻至正等覺位。』這樣想十分有效。做十一面觀音斷食閉關時，視上師為觀音菩薩的話，會令你的淚水不禁奪眶而出。這便是憶念師恩的行持。你會感到：『上師真的十分慈悲！』你的修行會渾然天成，足見此法奏效得很。你每做一次禮拜，上師都化為福田，攝受著你，這是多麼不可思議。

《楞伽經》(Lankavatara Sutra) 提到，你每一次頂禮，都能積集無量功德，令你投生為轉輪聖王，次數等同身體覆蓋的範圍，以至地底盡頭當中的微塵數那麼多。經中一直指到「黃金地基」，但應是地底的末端。這甚至包括由毛髮和手甲等細微部分覆蓋的範圍。不過，這不是指你一定會成為轉輪聖王。釋迦佛只是讓我們知道，頂禮所累積的功德有多少。只是生為轉輪聖王一次，需積集的資糧已是無量無邊。事實上，許多轉輪聖王都是菩薩化身。他們不但家財萬貫，眷屬賢善，威權顯赫，更在該生再次上供三寶，下濟眾生，累積難以計量的功德。為此，我們應這樣理解以上一番話。如你在很高的地方頂禮，利益真是多不勝數！有一趟，我在高班寺自己的房間內，突然想到在山頂上做大禮拜，功德應會有天淵之別！耶喜喇嘛也曾計劃在那兒建造佛塔呢！也許，你應在

珠穆朗瑪峰頂上建房子，修習前行法門！這些知識都是上師傳授給你的。因此，你每一次頂禮，上師也送你無窮無盡的功德。此外，能夠積集依師至成佛的善因，也是來自上師的教誨。你可藉此思惟上師的恩澤。第二個方法，是一面頂禮，一面思惟：『上師正在攝受我』，藉此憶念師恩。

第三個方法，是如上述例子般，憶念自己每一次頂禮所累積的功德。每做完一次頂禮，都應把所有功德，以及由此而來的樂果，以至開悟的究竟安樂，完全迴向給每一位有情。由於眾生的數目無窮無盡，功德也會大幅增長，跟賺大錢一樣！此舉會令你雀躍萬分，喜不自勝。這樣頂禮的話，強烈的悲心會突然萌生，令你哭過不停。你會明白，眾生對你恩重如山，而他們所受的苦，卻是多麼酷烈。不過，你的私心不斷作祟，從來沒有回報他們的恩德。一旦想到眾生的大恩，即使覺得頂禮很艱辛，但困倦也會一掃而空。你會想做更多大禮拜，還要做得更快呢！

你感到萬分沮喪時，應思惟：『我始終都要死，只是遲早的事。死亡也會隨時到來。多生以來，我都是因作惡而死，不是為修法而丟掉性命。

如辛勤頂禮之際，一命嗚呼，也很值得啊！一點也不要緊！』這樣想能杜絕藉詞躲懶的惡念，是非常有效的調心方法。

做禮拜時，應知道每一次頂禮，都能積集無量無邊的功德。每次頂禮後，更必須把每一分功德，以及現前和究竟的樂果，迴向給每一位有情。

誦《佛說三十五佛名禮懺》的利益

懺文第一句是：「我（某甲）……恆常皈依上師……」

你應把自己的名字說出來。這樣對修心會有幫助。你知道自己曾經作惡，愚不可及，很是懊惱。不過，有緣值遇可堪皈依之處，卻又令你感到欣慰。

誦第一位佛（釋迦牟尼佛）的名號，可淨除四萬劫的惡業。某些經典，

則說是八萬劫的惡業。誦金剛不壞佛的名號，可淨化一萬劫的惡業。

寶光佛——淨化一萬劫的惡業

龍尊王佛——淨化一千劫的惡業

精進軍佛——淨化一千劫的惡業

精進喜佛——淨化二千劫的惡業。像是通貨膨脹，又像股票市場，說笑罷了！

寶火佛——淨化二千劫的惡業

寶月光佛——淨化八千劫的惡業

現無愚佛——註解此處不明

寶月佛——淨化五無間業

無垢佛——淨化近五無間業。例如，跨過僧服，或上師的影子，以至上師飼養的動物，以至佛塔的影子。

勇施佛——淨化發怒所積集的惡業

清淨佛——淨化起貪念所積集的惡業

清淨施佛——淨化一萬劫的惡業

娑留那佛——淨化一千劫的惡業

水天佛——淨化五千劫的惡業

堅德佛——淨化五千劫的惡業

梅檀功德佛——淨化七千劫的惡業

無量掬光佛——淨化七千劫的惡業

光德佛——有無量無邊的利益

無憂德佛——淨化愚癡所積集的惡業

那羅延佛——淨化惡業的印記

功德華佛——淨化身業

清淨光遊戲神通佛——淨化語業

蓮華光遊戲神通佛——淨化意業

財功德佛——淨化僧人（或許包括在家人）對僧眾所作的惡業

德念佛——淨化批評聖眾所積集的惡業

善名稱功德佛——淨化起嫉妒心所積集的惡業

紅燄幢王佛——淨化起驕慢心所積集的惡業

善遊步功德佛——淨化微細惡行，主要是誹謗的口業。

鬥戰勝佛——淨化起各種煩惱所積集的惡業

善遊步佛——淨化教唆別人作惡的惡業

周匝莊嚴功德佛——淨化自他因幸災樂禍所積集的惡業

寶華遊步佛——淨化謗捨正法的惡業

蓮華善住娑羅樹王佛——淨化譏毀上師，破損三昧耶所積集的惡業

在《上師會供》的功德田，四部密續本尊以下為經乘諸佛，包括賢劫千佛、藥師七佛、三十五佛。

修《兜率百尊》時，如向三十五頂禮，應觀想大師泛起無可比擬的悲心，從心間放出一束一束的光芒，光端為以珍珠嚴飾的寶座，由大象擎舉。珍珠是白色的。據耶喜喇嘛的開示，基於緣起的關係，觀想白色

能產生更大的淨障威力。釋迦佛已在大師心間，因此無需另作觀想。為此，第一行有六位佛，餘下四行各有七位佛。第一行的六位（或七位）佛現不動佛相，跟釋迦佛一模一樣，右手結觸地印，左手結定印，聖身藍色，惟龍尊王佛除外。他的面部和頸項是白色的。第二行的七位佛現毘盧遮那佛相，白色。錫崗頓舍寧波車（His Holiness Serkong Tenshab Rinpoche）指出，毘盧遮那佛雙手握拳，一上一下，下手食指豎立，上手握著下手的食指。有時候，你看年代久遠的佛畫，便會見到這個手印。第三行的七位佛現寶生佛相，左手結定印，右手結與願印。第四行的七位佛跟阿彌陀佛相像，雙手結定印。第五行的七位佛結施無畏印。宗喀巴大師心間放出的光芒，不是向前直射，而是向下散射的。

念誦每一位佛的名號，都有不可思議的利益，例如可把許多千劫的惡業淨化等等。為此，向每一位頂禮時，如能盡量多次反覆誦其名號，便可迅速淨除業障。這是非常善巧的修行方法。伏地禮拜時，觀釋迦牟尼佛一分為二，化身融入自身。站起來後，應開始誦金剛不壞佛的名號。如向每一位頂禮三遍，便等同做了超過一百次禮拜。這樣你便無需用念珠或某些東西記數，計算起來更為簡便容易。此外，你也可一面誦「皈

依上師……」，一面修頂禮之法。

以上的三十五佛觀想，是最為簡單的方法。另一種觀想法，是三十五佛向宗喀巴大師現身時，大師親見的形相。大師曾在西藏沃卡卻隆的山洞，做十萬次大禮拜的加行法，達二十遍之多（確實數字我不大記得），藉以積資懺罪。那時候，三十五佛現手持不同法器的模樣。如記得他們各別的法相，便可作較繁複的觀想，不然便做簡單的觀修，觀三十五佛為五方佛的形相。

誦畢三十五佛的名號後，可加誦藥師七佛的名號。藥師七佛仍在行菩薩道時，曾為眾生廣發誓願，承諾會滿足有情一切願求。為此，在五濁橫流的時代，如向他們祈求的話，他們會很快賜予加持，令願望迅速成真。

在一座之間，做完某個擬定的數目後，以及在該座完結時，應念誦懺文最後一部分。這樣便能完整地作四力懺悔。

帕邦嘉寧波車講解道次第時，曾就加行法給予三點很精闢的開示。我們的心異常頑劣，尤如鐵石，要淨除業障，調柔內心，令善根扎根，十分艱巨。要令道次第的證量茁壯成長，更是難上加難。為此，聽取寧波車的道次第開示，對調心助益很大。寧波車說：『要積聚功德，便要把每一個頂禮，做得如理如法，不要為了做得多，趕快做完便算。』根據宗喀巴大師的傳承，做滿十萬遍的數目，不是修加行法的重點。寧波車的開示，其實是指：『儘管做的數目不是很多，但所做的必須正確無誤。』寧波車續說：『有些人做了十萬次大禮拜後，便告訴別人：「加行法已做過了」，以為那是易如反掌的。』所謂「易如反掌」，可作兩方面的解釋，但寧波車指出，該人並不知道怎樣如法頂禮，沒有集中觀想福田聖眾，更沒有覺察到自己發的是什麼心。換言之，那人的頂禮做得並不如法。事實上，大禮拜不是很易做得圓滿的！為此，我們應以此為鑑。寧波車更表明，不應太著眼於數字。他說：『頂禮以做得如法為宜。如果可以，做得愈多愈好。』

【水供法】

錫崗頓舍寧波車講解《六加行法》時，指出清潔水杯時，必須使用乾淨的抹布。供七杯淨水的目的，是為了成就金剛持的七支和合階位，即是無上正等覺位。不過，不是說你不能陳設更多供杯，像是說多放供杯會阻礙你成佛似的！

如沒有很多供杯，也不是問題。苦行僧是用木製的飯碗供水的。珠康巴大師是道次第傳承上師之一，也是彌勒佛化身般卓湛剛寧波車的上師。珠康巴大師住在山洞，修持佛法，過著苦行的生活。他沒有經典，沒有袈裟和坐具，更沒有任何資具。他吃東西時，便從佛壇上拿下供碗，盛載食物。用膳後，把碗洗淨，裝滿水，又放回佛壇作供。對苦行僧來說，不存資具的意義甚大。如你不是過著嚴格的苦行生活，應利用自己的受用，盡量廣積功德。這樣便能令本來無義的東西，變得饒具意義。

清洗供杯時，跟清潔房間時的觀想並無二致。我記不起寧波車逐字

逐句的解釋。他指出，打掃房間之際，應想像掃帚代表方便和智慧，即整個菩提道次第。為此，你應觀想抹布有著相同的象徵意義，更可想像自己在淨除自他二障。有香支的話，應將之點燃，放在供杯下面，作淨障之用。之後，把供杯疊起來。

把供杯陳設在壇上之前，應先倒一些水進杯中。這是有理由的。你們可能讀過密勒日巴尊者的傳記。尊者向馬爾巴譯師作供時，供的是很大的銅壺，但內裡空空如也。據稱，就是這個不祥的緣起，令尊者只得蓐麻吃，食物和資具極其缺乏。馬爾巴譯師知道緣起欠佳，便善巧地叫尊者，把酥油和蠟裝滿銅壺，作為燈供。這個吉祥的緣起，令尊者在一生中得證空性，成就淨光和幻身。從這些故事中，你會明白何謂如法作供，否則規矩便淪為命令你做這做那的教條。換言之，你不應在壇上擺放空的器皿。向上師作供時，必須緊記在容器中放些東西。

首先，倒水進第一個杯。之後，把大部分的水倒進第二個杯，餘下的留在第一個杯。接著，把第二個杯大部分的水，倒進第三個杯，留一些水在第二個杯，如是類推。倒水進最後一個杯時，如加持內供一樣，

誦「唵 啊 吽」三遍。

如你是比丘，供香時應立即憶念：『我是為了修持佛法，為了眾生，才作供養的。』這是為了在當時獲得開許。根據班禪善慧法幢大師的傳承，比丘須在早上念誦有關禱文，獲准在當日做某些事情，例如唱歌、接觸東西、在家存放物件、在當日儲存超過所需的食物、生火煮食，以及吃收集得來的食物。這樣是為了以防做事時忘記請求開許，從而減少惡行。早上念經後，我不知道是否便可以懷著世間心，不憶念眾生和佛法處事。我認為，做事時憶念自己的戒體，是最重要的一點。藏文 *du ten* 便有這個意思。為此，比丘點燃香支時，應立刻記起自己的比丘戒，思惟：『這是為了有情，為了修法而做的。』這樣便不會毀損戒律，或積集惡行。

點燃香支、油燈或亮起電燈時，必須先誦「唵 啊 吽」，然後才可供養三寶，不然種種作障魔怪，例如三百六十種頓魔等，便會竊取供品的精華。這也許是他們的娛樂吧！不加持供品便作供，雖然仍可獲取功德，但附在供品上的魔障，會令你忐忑不安，思緒紛亂。為了免除這些

問題，應念「唵 啊 吽」加持供品。

你應覆蓋嘴巴，以防口氣污染供品。錫崗寧波車指出，用來蓋著嘴巴的圍巾必須是白色的。我們都見到，宗座等大德的侍從奉茶或任何東西時，以白布或圍巾覆蓋口部，供品更會提得很高。

你在壇前作供時，不應想自己只是在泥巴製的佛像，或在佛的畫像前供水。你應想像，自己正站在國王或大德跟前。為此，必須恭恭敬敬，如法侍奉。業障令我們見不到真佛，但勝樂金剛、度母、諸佛、福田聖會都在佛壇上。以我們現時的業力，只能見到本尊的塑像和畫像。不過，道次第教法、帕邦嘉寧波車、赤江寧波車（His Holiness Trijang Rinpoche）、鈴寧波車、錫崗寧波車，都曾給予同樣的開示。

擺放供杯時，杯與杯的邊緣不得緊貼，也不得相隔太遠。基於緣起欠佳的關係，此舉會令你日後與上師相距甚遠。為此，切忌把供杯分得太開，但也不要貼在一起。這樣會令你腦筋遲鈍，欠缺銳利的智慧。杯與杯只可相隔一粒米的距離。宋寧波車提到，倒水時應慢慢來，接著可

快一點，然後再慢下來。這樣便不會發出水花四濺的聲音。如倒水過多，溢出杯外，雖會令你智慧增長，但卻有欠穩定。你不是易於忘記事情，就是思緒紊亂，糊里糊塗。你會記不起用字，也會忘失道理，或將之混在一起，更會令你的戒行有損。有些尼泊爾製的供杯，會在杯口刻上線條，標明應在哪兒停止倒水。水跟杯口應相隔約一粒米的距離，不應浸滿整隻供杯。這樣把供杯從佛壇上移去時，便不會弄到一團糟！

作供時，應再誦「唵 啊 吽」，或加持令供品增長的長咒：

唵 那麼 百卡哇爹 班渣 沙哇 叭瑪丹那野 他打卡他也 阿哈爹
森也森 布打也……

OM NAMO BHAGAVATE BENDZA SARWA PRAMADANAYE TATHAGATAYA
ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA...

誦此咒不但能加持供品，更能令功德田每一位聖眾跟前，幻化出雲海般的供養。你甚至可在一開始作供時，便這樣觀想。不論你以勝樂金剛、釋迦佛、金剛薩埵或任何本尊為功德田，都應想像他們視之為甘露。

你看那是清水，餓鬼視為膿血、天人見到的是甘露。佛已圓滿福慧二種資糧。毫無疑問，佛見到的也是甘露。你應想像：『我現在向佛獻上甘露。』作供時，應觀想佛壇上的上師本尊畫像或塑像，包含十方諸佛、上師、三寶，甘露令其聖意生起無量無邊的大樂。一如我在供養支部分解釋，你應把供水獻給十方每一樣聖物，以及人間的諸佛菩薩。你應在作供時專心觀想，一面倒水誦咒，一面運心供養。

供完一組供品後，可再做同樣的觀想，供養上師三寶。

錫崗頓舍寧波車指出，結行時應這樣迴向功德：『願作供的功德（包括自他累積的功德），不會成熟於我身上，只會成熟於眾生身上。』寧波車的意思，是說我們應發願祈求眾生（而不是自己），得享所積的功德和樂果。每一次你念誦「惟願殊勝菩提心」的頌文，迴向功德生起菩提心，又或者作其他迴向時，都成為轉心法門中五力的修持。你為了生起菩提心，積聚功德，便屬於「白種子力」。你懂得怎樣迴向，便應以那種方式，發願自己速速成佛，以利有情。

做十萬次水供時，如在室內供水更方便的話，便在室內陳設供杯，不然便在沙灘上做！把供杯擺滿沙灘每個角落！也許，第二日人家會把你送進精神病院，或帶你看精神病醫生！如反覆前往遠處裝水，感到困難得很，便遷至有水源的地方，例如河流附近，在大木板上陳設供杯。這樣會較為簡便。下雨時，你更無需自己倒水，把杯擺出來便可以了！每日清潔供杯時，必須將之徹底洗淨，不可用布抹一抹便算，像是上師加持弟子時，拍拍弟子的頭頂一般。此外，你必須把供杯完全抹乾，以免殘留濕氣。如發現有污迹，應以沙或其他清潔物料，將之洗掉。

開始供水時，可誦「諸佛正法賢聖僧」的皈依發心文。之後，修《上師會供》或廣繁的《兜率百尊》，修至七支供的供養支時，把陳設出來的五十隻、一百隻或更多隻的供杯內的水，供養上師三寶，然後念七支供最後的迴向文。接著，把供水倒去，用水沖洗供杯。接著，誦皈依發心文，再修七支供的供養支，做供養觀想，迴向功德，把供水倒去。之後，又再一次供水。經中提到：「陳設得美輪美奐，切忌歪歪斜斜。」這是指擺放供品時，要陳設得對對稱稱。不過，最重要的，是作供時不可心懷邪念，即是說不可被世間心污染。

【迴向】

請把文中講解的義理，盡量付諸實踐，並把閱讀、思惟、禪修此《兜率百尊》註釋的三世功德，迴向了悟宗喀巴大師的所有教法，令其發揚光大，傳遍十方有情。惟願恆常覓得暇滿人身，值遇開示整個道次第的大乘善知識，藉著如理依止上師，迅速成就無上正等正覺。

【如何處理佛教典籍】

佛教典籍載有佛陀的教法，能使我們免墮三惡道，並開示解脫之道。因此，我們應敬而重之，切勿把經典放在地上、人們坐下或走過的地方，更加不得跨過。在運送經典時，應把經典好好包裹存放；平常則安放在潔淨的高處，不得與其他書籍一同擺放，更不要把其他東西放在經典或佛具上。此外，邊舔指頭邊翻閱經典甚為不敬，並會因此而積集惡業。如須銷毀佛經、法本或教法筆記等，應將之燒掉，不得丟進廢紙箱。焚化經典時，應先念誦經咒，例如「唵、啊、吽」。觀想經文融入「啊」字，「啊」字融入自身，把經中的智慧引入心中。之後，繼續念「唵、啊、吽」，直至焚化所有經典為止。